

JEWEL HEART MAGAZINE

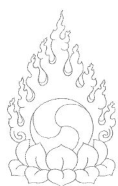
Jaargang 23, nr. 1
Januari 2013

Losse nummers: € 2,50

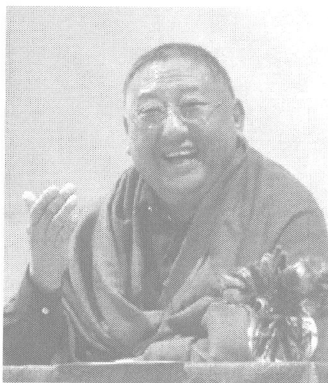


DUBBELNUMMER

COMPASSIE IN DE PRAKTIJK



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Onno de Haas
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw
Vaste medewerker:
Paula Boon

Oplage: 240

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 februari 2013

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Voorpagina: Avalokiteshvara

REDACTIONEEL

Een dubbeldik nummer met als thema 'Compassie in de praktijk'. Dit thema wordt van verschillende kanten belicht. Waar ieder het over eens is, is dat het niet gemakkelijk is, maar dat het goed doet om er mee bezig te zijn.

Naast het thema is er ook plaats voor artikelen naar aanleiding van zaken die spelen bij Jewel Heart en voor ingezonden stukken. Wil je reageren of zelf een artikel schrijven voor het volgende nummer: graag. Mail naar: m.mensink.hallo@gmail.com

JEWEL HEART

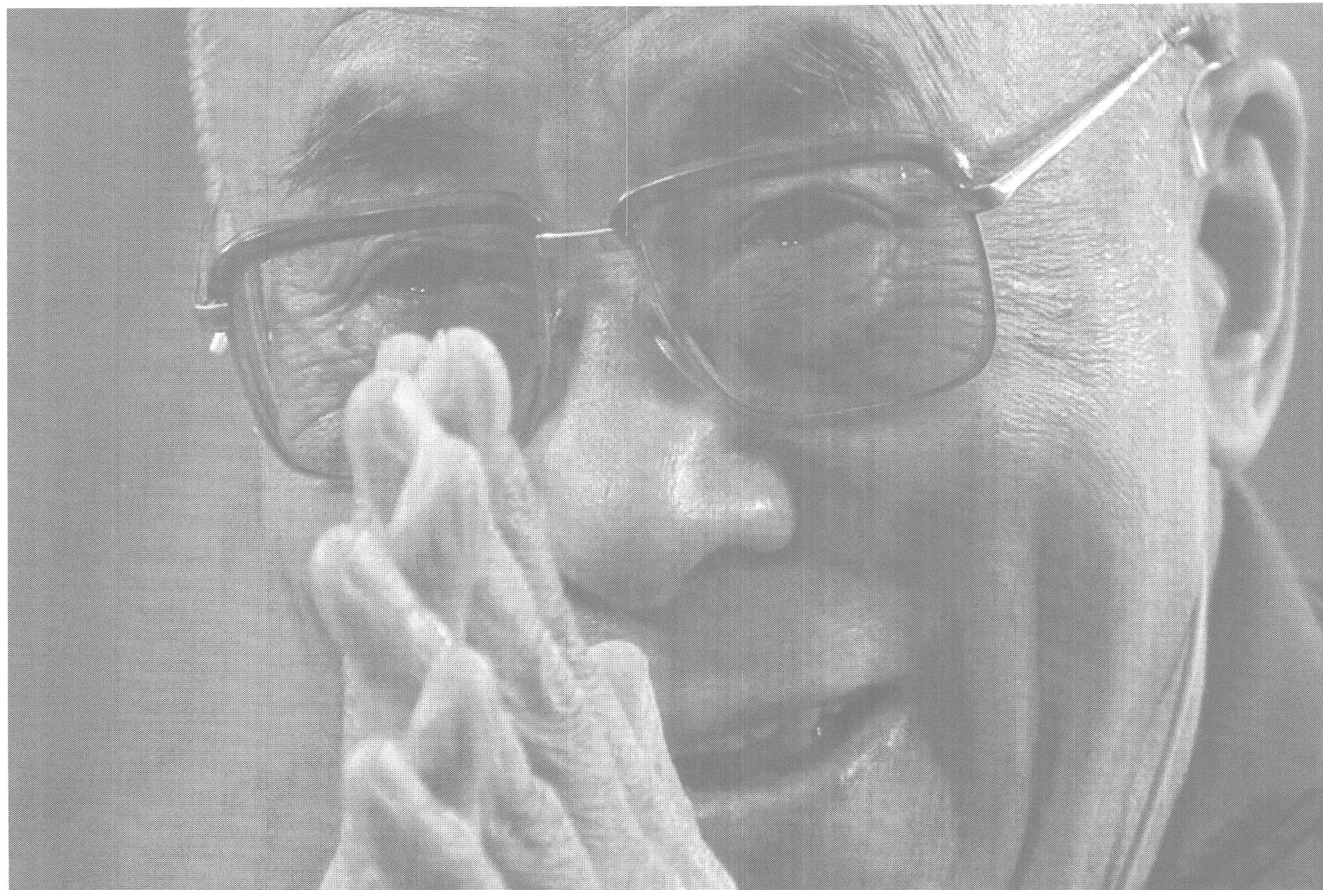
Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Een boodschap van mededogen

De Dalai Lama over compassie



In een themanummer over compassie in de praktijk mag Zijne Heiligheid de Dalai Lama natuurlijk niet ontbreken. Tenzin Gyatso, de Veertiende Dalai Lama, die inmiddels de respectabele leeftijd van 77 heeft bereikt, is een toonbeeld van liefde en mededogen. Zijn vriendelijke uitstraling is een voorbeeld voor ons allen. Wat leert hij ons over compassie?

Vertaald en samengevat door Gerard van den Dobbelsteen

"Ik geloof dat het doel van het leven is om gelukkig te zijn. Vanaf het eerste moment van geboorte wil ieder menselijk wezen geluk en geen lijden. Ik weet niet of het universum, met zijn ontelbare sterrenstelsels, sterren en planeten, een diepere betekenis heeft of niet, maar op zijn minst is het duidelijk dat wij mensen die op deze aarde leven, voor de taak staan om een gelukkig leven voor onszelf te creëren. Daarom is het belangrijk te ontdekken wat ons de grootste mate van geluk brengt. Om te beginnen is het mogelijk om ieder soort van geluk of lijden op te delen in twee categorieën: mentaal en fysiek. Van deze twee is het de geest die op de meeste van ons de grootste invloed uitoefent. Tenzij we ofwel ernstig ziek zijn of verstoken zijn van onze basisbehoeften, speelt de lichamelijke conditie een ondergeschikte rol in het leven. Als het lichaam tevreden is, dan negeren wij het vrijwel. De geest registreert echter elke gebeurtenis, hoe klein ook. Daarom moeten we onze grootse inspanningen wijden aan het tot stand brengen van mentale vrede. Vanuit mijn eigen beperkte ervaring heb ik geconstateerd dat de grootste mate van innerlijke rust komt uit het

ontwikkelen van liefde en mededogen. Hoe meer we ons betrokken voelen bij het geluk van anderen, hoe groter ons gevoel van welzijn wordt. Het cultiveren van een warm, hartelijk gevoel voor anderen, brengt automatisch onze geest tot rust. Dit helpt ons bij het verwijderen van welk soort angsten of onzekerheden we dan ook hebben en geeft ons de kracht om te gaan met obstakels die we tegenkomen. Het is de ultieme bron van succes in het leven."

Obstakels

"Zolang we in deze wereld leven, zullen we problemen tegenkomen. Als we op zulke momenten de hoop verliezen en ontmoedigd raken, verminderen we ons vermogen om de confrontatie met deze moeilijkheden aan te gaan. Als we echter bedenken dat het niet alleen onszelf, maar iedereen overkomt, dan zal dit meer realistische perspectief onze vastberadenheid en vermogen om problemen te overwinnen vergroten. Met deze houding, kan iedere hindernis worden gezien als een goede gelegenheid om onze geest te verbeteren. Op deze manier kunnen we streven steeds meer mededogen te ontwikkelen. Dat wil zeggen zowel echte sympathie voelen voor het leed van anderen als de wil om te helpen bij het verwijderen van hun pijn. Als een gevolg hiervan zal onze eigen rust en innerlijke kracht groter worden."

Waarlijk mededogen

"Uiteraard is het niet genoeg om alleen maar na te denken over hoe leuk compassie is. We moeten een inspanning doen om het te ontwikkelen, door gebruik te maken van alle gebeurtenissen in ons dagelijks leven om onze gedachten en gedrag te transformeren. In de eerste plaats moeten we duidelijk zijn over wat we bedoelen met mededogen. Vaak wordt een gevoel van mededogen vermengd met verlangen en gehechtheid. De liefde die ouders voor hun kind voelen bijvoorbeeld, wordt vaak sterk geassocieerd met hun eigen emotionele behoeften, dus dan is het geen volledig mededogen. Ook in een relatie, en dan vooral in het begin wanneer mensen nog niet het diepe karakter van hun partner kennen, is er vaak meer sprake van gehechtheid dan van echt liefde.
Ons verlangen kan zo sterk zijn dat we de persoon aan wie wij gehecht zijn, niet zien zoals hij of zij daadwerkelijk is. Bovendien hebben we de neiging om kleine positieve eigenschappen te overdrijven. Wanneer de houding van de ene partner verandert, brengt dit teleurstelling te weeg en zal ook deze zijn houding veranderen. Dit is een indicatie dat de liefde meer is ingegeven door persoonlijke behoefte, dan door echte zorg voor de andere persoon. Echte compassie is niet alleen een emotionele reactie, maar een sterke verbintenis gebaseerd op de rede. Daarom zal een daadwerkelijk mededogende houding ten opzichte van anderen niet veranderen, zelfs niet als ze zich negatief gedragen."

Hoe te beginnen

"We moeten beginnen met het verwijderen van de grootste belemmeringen van compassie: woede en haat. Zoals we allemaal weten zijn dit zeer krachtige emoties en kunnen ze ons hele verstand overweldigen. Niettemin kunnen ze worden beheerst. Zolang ze dit niet zijn, belemmeren ze ons in onze zoektocht naar het geluk van een liefdevolle geest. Het is goed om te onderzoeken of woede van waarde is. Soms als we ontmoedigd zijn door een moeilijke situatie, lijkt boosheid een bepaald nut te hebben. Het lijkt energie te geven, en zelfvertrouwen en vastberadenheid. Het is waar dat woede ons soms extra energie geeft, maar als we kijken naar de aard van deze energie, ontdekken we dat deze blind is: we kunnen niet zeker zijn of het resultaat positief of negatief zijn. Dit komt omdat woede het beste deel van onze hersenen overschaduwt: de ratio.
Hierdoor is de energie van boosheid bijna altijd onbetrouwbaar. Het kan leiden tot een enorme hoeveelheid destructief gedrag. Bovendien, als boosheid toeneemt tot in het extreme, wordt men als een dolle persoon, handelend op een manier die zowel schadelijk is voor zichzelf als voor anderen. Het is echter ook mogelijk om een even krachtige, maar veel meer beheerste energie te ontwikkelen, waarmee men met moeilijke situaties kan omgaan. Deze gecontroleerde energie komt niet alleen voort uit een meelevende houding, maar ook uit beredenering en geduld. Dit zijn de meest krachtige tegengiffen tegen woede."

Vijanden als mogelijkheid

"Ik wil nogmaals benadrukken dat alléén maar denken dat compassie en redelijkheid en geduld

goed zijn niet genoeg zal zijn om ze te ontwikkelen. We moeten wachten tot er moeilijkheden optreden en vervolgens deze kwaliteiten proberen te beoefenen. En wie geeft ons zulke kansen? Niet onze vrienden natuurlijk, maar onze vijanden. Zij zijn degenen die ons het meest tot last zijn, dus als we echt willen leren, moeten we vijanden zien als onze beste leraar! Voor een persoon die compassie en liefde koestert is het beoefenen van tolerantie essentieel, en daarvoor is een vijand onontbeerlijk. We zouden onze vijanden dankbaar moeten zijn, want zij zijn het die ons het beste kunnen helpen bij het ontwikkelen van een rustige geest! Woede en haat echter, zijn altijd schadelijk, en tenzij we onze geest trainen en werken om hun negatieve kracht te verminderen, zullen ze ons blijven verstoren. Het zijn onze echte vijanden, die we onder ogen moeten zien en moeten verslaan."



Het maakt niet uit hoe nieuw het gezicht is of hoe anders zijn kleding of gedrag; er is geen significante scheiding tussen ons en andere mensen

Mededogen en de wereld

"Tot slot wil ik graag mijn gedachten uitbreiden om een breder punt te maken: individueel geluk kan op een diepe en effectieve manier bijdragen aan de algehele verbetering van onze hele menselijke gemeenschap. Omdat we allemaal een identieke behoefte aan liefde delen, is het mogelijk om iedereen die we ontmoeten, in welke omstandigheden dan ook, te zien als een broer of zus. Het maakt niet uit hoe nieuw het gezicht is of hoe anders zijn kleding of gedrag; er is geen significante scheiding tussen ons en andere mensen. Het heeft geen zin om stil te staan bij uiterlijke verschillen, want onze fundamentele aard is hetzelfde. Uiteindelijk is de mensheid één en is deze kleine planeet ons enige thuis. Als we dit huis van ons willen beschermen, dan moet een ieder van ons een levendig gevoel van universeel altruïsme ervaren. Alleen dit gevoel kan onze egocentrische motieven weghalen, die ervoor zorgen dat mensen elkaar misleiden en misbruiken. Als je een oprecht en open hart hebt, dan voel je op een natuurlijke manier eigenwaarde en zelfvertrouwen, en is er geen reden om bang te zijn voor anderen. Ik geloof dan ook dat op elk niveau van de samenleving, van familiair tot internationaal, de groei van mededogen de sleutel is tot een gelukkigere en succesvollere wereld. We hoeven hiervoor niet religieus te worden, of te geloven in een bepaalde ideologie. Het enige wat nodig is, is het ontwikkelen van onze goede menselijke kwaliteiten. Ik probeer iedereen die ik ontmoet te behandelen als een goede vriend. Dit geeft me een oprecht gevoel van blijdschap. Het is het praktiseren van compassie."

Referentie:
De tekst van dit artikel is gebaseerd op "Compassion and the Individual", te vinden op www.dalailama.com/messages/compassion☼☼

"If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion."
Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen compassie. Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen compassie.

"Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them."
Ons belangrijkste doel in dit leven is om anderen te helpen. En als je ze niet kan helpen, doe ze dan in ieder geval geen pijn.☼☼

De duif die ik niet redde.

Levenslessen in compassie

Gerard van den Dobbelsteen

Het leven wringt zich in rare bochten. Allemaal zullen we ons de openheid herinneren die we als kind bezaten, net zo herkenbaar is het ego dat zijn kop opsteekt naarmate we volwassener worden. Soms zijn het echter kleine gebeurtenissen die je op een pijnlijke manier laten zien dat je wel of niet op de juiste weg bent. Een persoonlijk verhaal.

Kinderlijke openheid

Nog steeds sla ik met enige regelmaat het rapport open dat ik in de 2e klas van de basisschool van juffrouw Els ontving. Ik was een ijverige leerling, en was zelfs met rekenen zo ver vooruit dat ik enkele andere kinderen mocht helpen die wat achterliepen. Maar nee, mijn goede cijfers van toen zijn niet de reden waarom ik nog steeds zo geïnteresseerd ben in het bekijken van dat specifieke rapport. Het gaat mij om de tekst die mijn juf van dat jaar in het vakje commentaar schreef: "Gerard is erg lief voor iedereen. Volhouden zo!". Als ik lees of hoor over compassie moet ik altijd terugdenken aan de tijd dat ik een kind van 7 was. Compassie was niet iets dat ik hoefde te leren, het was er gewoon. En dan niet alleen voor mijn familie of mijn klasgenootjes, nee, ik voelde openheid en interesse ten opzichte van iedereen. Toen een paar jaar geleden een groepsbegeleider hier bij Jewel Heart onze groep vroeg om na te denken over wat liefde en compassie voor ons betekende, vond ik het antwoord breeduit en in neonletters geschreven bij een naburig tankstation: '24 uur per dag open'. Hoewel mijn opvoeding een niet-boeddhistische was, staat me nog één moment scherp voor de geest, waarbij ik min of meer gedwongen werd vrijgevigheid te beoefenen. We gingen namelijk verhuizen van een vrij groot huis naar een huis dat een heel stuk kleiner was, en als nakomertje in een gezin van 6 kinderen was ik altijd behoorlijk verwend geweest. Nu kon zo ongeveer de helft van mijn speelgoed niet mee naar onze nieuwe huis. Mijn ouders leerden me een wijze les door me te zeggen: "We gaan het speelgoed op straat zetten naast die boom daar, en kijk jij dan maar eens vanuit het raam wat er mee gebeurd." En zo zag ik volwassenen en kinderen langskomen, die in eerste instantie verbaasd waren, maar zag daarna hun gezichten opvrolijken uit blijdschap over wat ze gevonden hadden. Al snel ging ik op mijn kamer op zoek naar meer speelgoed om weg te geven, zodat ik nog meer mensen blij kon maken. Mijn 11 jaar oudere broer zag tot zijn grote schrik dat zijn cassetterecorder werd meegenomen door een geestelijk gehandicapte buurjongen, "Oh nee, nu heeft hij geen muziek om te luisteren", en hij rende naar buiten om de jongen een koffer met cassettebandjes te geven. Jaren later kwamen we de moeder van de jongen in de stad tegen, en ze vertelde dankbaar hoeveel geluk hij had ervaren bij het luisteren naar de muziek, en ik voelde van binnen dezelfde dankbaarheid, dat we iemand zoveel vreugde hadden kunnen geven.

Eerste verliefdheid

Ik herinner me nog goed de eerste keer dat ik stapelverliefd op een meisje werd. In mijn ogen was ze het mooiste schepsel dat er op aarde rondliep. We werden vrienden, zeer goede vrienden, en we deden bijna alles samen. We gingen samen winkelen, ik hielp haar met verslagen voor school, en we vertrouwden elkaar al onze geheimen toe. Het enige probleem was, dat ze niet verliefd was op mij. Des te pijnlijker was het toen ze een vriendje kreeg. Ik zag haar bijna niet meer, en ik probeerde me met veel moeite los te weken aan de gehechtheid die ik ten opzichte van haar had. Onvergeefs. Op een dag hadden we weer



een keer samen wat afgesproken, en toen vertelde ze me hoe verdrietig ze was, omdat haar ouders faliekant tegen haar gevonden liefde waren. Voor mij was het gevoelsmatig een zware dobber, omdat ik nog steeds verliefd op haar was, en het vreselijk vond dat ze zo graag bij die jongen wilde zijn. Toch kon een deel van me het niet aan om haar verdrietig te zien. Het lukte me om het op te brengen te zeggen: "Je wilt nu toch helemaal niet bij mij zijn, alles wat je wilt is bij hem zijn. Grijp daarom je kans en ga nu naar hem toe." En dat deed ze. Ikzelf ging naar huis, zette mijn lievingsmuziek aan, en barstte in tranen uit. Het waren tranen van verdriet en tranen van geluk tegelijkertijd. Verdriet om mijn verloren liefde, maar tranen van geluk omdat ik aan mezelf had getoond dat ik echt van haar hield. Zoveel zelfs dat ik in staat was haar los te laten, zodat zij gelukkig kon worden.

Ego

Nu jaren later kan ik nog slechts op melancholische wijze terugkijken naar de compassie die ik als kind en in mijn jonge jaren bezat. Ik ben als het ware ingehaald door het leven zelf. De vele pijnlijke momenten die ik net als iedereen in mijn leven ben tegengekomen hebben ervoor gezorgd dat mijn openheid als sneeuw voor de zon is verdwenen. In plaats daarvan zijn emoties gekomen als woede, jaloezie en vaak zelfs desinteresse voor mijn medemens. Mijn eigen positie, mijn eigen geluk, en al die andere dingen die ik wil voor mezelf, hebben me koud gemaakt. Het werd belangrijk wat andere mensen van mij vonden, en het werd al net zo gemakkelijk om over anderen te oordelen. Het ego deed zijn intrede in mijn leven, en het was geenszins van plan daar weer weg te gaan. Op de meest pijnlijke manier werd ik met mezelf geconfronteerd toen ik op een dag mijn toenmalige studentenkamer verliet op weg naar het station. Zoals altijd had ik het druk en had ik van alles en nog wat gepland die dag, en hoewel ik nog veel meer ambieerde, was ik best tevreden met mijn leven. Toen ik daar zo over straat liep zag ik opeens een duif op de stoep zitten, vlak voor de muur van het pand ernaast om zich zo nog enigszins te kunnen beschutten tegen de kou.

Het beestje zag er verdoofd uit, alsof het gewond was, en hoewel er mensen vrij dicht langsliepen, was de enige beweging in het dier de angstige blik in zijn ogen, die snel op en neer gingen. In mijn gedachten ging ik naar huis om een lege doos te pakken, het dier er daarna in te zetten, om vervolgens de dierenambulance te bellen. Maar een ander deel van mijn hoofd zei: "Nee hè, daar heb ik nu toch helemaal geen tijd voor, en eigenlijk ook nog minder zin in." Dus ik liep door, de duif aan zijn lot overlatend. Met schaamte voor mijn eigen kilheid.

Terug naar de bron

Het spreekwoord zegt niet voor niets 'Door schade en schande worden we wijs'. Het voorval met de duif deed me beseffen dat ik niet op de juiste weg was, en dat dit niet was zoals ik wilde zijn. Ook al was dat op dat moment nog steeds erg rationeel, en had ik het juiste gevoel er nog niet bij, toch begreep ik dat ik aan mezelf moest gaan werken. Ik wilde het gevoel weer terug, dat ik als kind altijd bij me droeg. Het gevoel dat ik had na mijn eerste verliefdheid, waarbij ik weliswaar verdrietig was, maar mezelf recht in de spiegel kon aankijken, wetende dat ik het goede had gedaan. En hoewel ik nu na jaren van dit besef slechts een heel klein stukje op weg ben, ben ik niet meer van plan op te geven. Het doel is compassie te ontwikkelen voor iedereen, zodat later op mijn grafsteen kan sieren 'Gerard was erg lief voor iedereen, met dank aan een arme duif'. Zoals juffrouw Els al voorspellend schreef 'Volhouden zo!'.☼☼

Een open hart

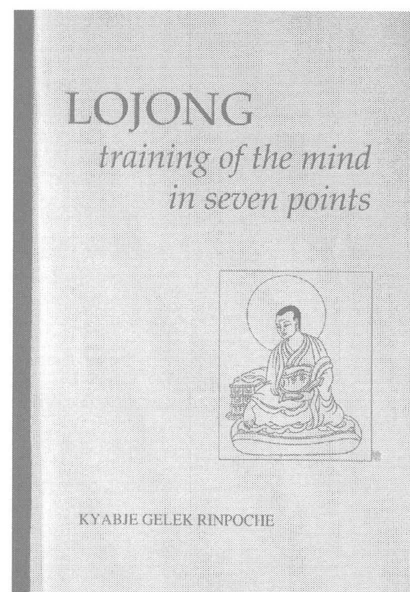
Voorin het boek van Pema Chödrön 'Dit is het begin', heeft mijn man geschreven: " Je zei: 'dit is mijn weg'. Ik ben een bofferd". Ik lees een boek en hij boft. Hoe kan dat en klopt het ook?

Paula Boon



Lojong

Pema Chödrön behandelt in haar boek 'Dit is het begin' de Lojong, wat training van de geest betekent. De Lojong is afkomstig uit een oude Tibetaanse tekst met de naam 'Training van de geest in zeven punten'. Deze tekst is geschreven door Chekawa Yeshe Dorje.
Het omvat zeven punten om je geest te trainen. Deze zeven punten omvatten 59 korte spreuken die ons uitnodigen ons hart te openen en liefde wakker te maken.
De tekst van 'Training van de geest in zeven punten' kun je vinden in het gebedenboek van Jewel Heart en in de transcripten van Gelek Rimpoche:
'Lojong, training of the mind in seven points.'
'Lojong, training of the mind in eight verses.'
Marianne Soeters schreef in het voorwoord van dit laatste transcript: "Het onderwerp betreft: training van de geest, in het Tibetaans Lojong, methoden ter ontwikkeling van altruïsme. Deze methoden liegen er niet om: niets ontziend worden de ego-centrische kanten van onze geest bestreden. Duidelijk is dan ook dat deze lessen zich richten op de mahayanabeoefenaar. Al stammen deze leringen uit de elfde eeuw, ze zijn totaal van toepassing op onze situatie nu, zeer praktisch toepasbaar in ons leven."



Overige literatuur:
B. Alan Wallace: 'Boeddhistische geesteshouding'
Pema Chödrön: 'Dit is het begin'
Pema Chödrön: 'Tonglen het pad van transformatie'

Wanneer ik het boek opensla vallen de spreuken op door hun eenvoud en directheid. Ik noem er een paar:
* Spreek geen kwaad van anderen.
* Mediteer altijd op dat wat wrevel oproept.
* Leg niet verkeerd uit.
* Verwacht geen bijval.
* Wees altijd louter opgewekt.
* Geef het ene alle schuld.

Deze laatste is een interessante spreuk, laten we die eens verder bekijken. Meestal geven we de schuld van ons ongenoegen aan de omstandigheden, onze partner, of aan anderen.

Pema schrijft over deze spreuk o.a. het volgende:
"'Geef het ene alle schuld' is een gezonde en liefdevolle instructie, die de sterke neiging anderen de schuld te geven kortsluit. Het wil niet zeggen dat je in plaats van de schuld aan de ander te geven, nu de schuld aan jezelf geeft. Het betekent dat je volledig voeling krijgt met wat de schuld aan anderen geven eigenlijk voor je betekent. In plaats van jezelf te beschermen, in plaats van dingen te onderdrukken, begin je te merken dat onder al die verdedigingen iets heel kwetsbaars ligt. De schuld aan anderen geven is waarschijnlijk de meest geperfectioneerde verdediging die we hebben."

"Het 'ene' in 'Geef het ene alle schuld' is de neiging onszelf te beschermen, ons vast te klampen aan ons ego."

"Geef het ene alle schuld betekent dat je, in plaats van de schuld aan de ander te geven, je gevoelens van beschuldiging erkent, je woede erkent, je eenzaamheid erkent, en er vriendschap mee sluit. Gebruik tonglen om te zien of je de woede, de angst of de eenzaamheid kunt wiegen in de armen van liefdevolle vriendelijkheid."

Pema raadt aan om tonglen te beoefenen wanneer we in de ban zijn van negatieve emoties.

Tonglen: Wat is tonglen en hoe beoefen je dat?
De meditatieoefening tonglen komt aan de orde bij het tweede punt, bij het ontwikkelen van relatieve Bodhichitta, mededogen.
In de tekst staat: "Beoefen afwisselend deze twee: geven en nemen; begin met te nemen van jezelf; laat die twee bewegen op de ademhaling."
Wat neem je? Je stelt je voor dat je donker, zwart en heet inademt. In wezen adem je lijden en de oorzaken van lijden in, alle zelfkoestering, woede en pijn.
Wat geef je? Je stelt je voor dat je licht, wit, fris en koel uitademt. In wezen openheid, zachtmoedigheid, vrolijkheid, alles wat goed doet.
Lijden inademen en geluk uitademen.

Toen ik voor het eerst hoorde over tonglen sprongen de tranen in mijn ogen! Ik was verbijsterd en werd er diep door geraakt. Ik wilde maken dat ik wegkwam en tegelijkertijd besefte ik dat dit de ultieme onvoorwaardelijke overgave is aan al het goede, vredige en mooie. Tonglen, een oefening in nemen en geven.

Er is zoveel leed in de wereld. Je hoeft de krant maar open te slaan en allerlei beelden van leed en wreedheid komen bij je binnen. Ik voel dan afkeer en heb de neiging om snel verder te bladeren en het zo gauw mogelijk te vergeten. Ik voel me zelfs boos dat de krant zulke foto's publiceert. En wanneer ik om me heen kijk naar de mensen die ik ken kan ik er niet omheen dat mensen fysiek en mentaal leed ondervinden. En ik voel onmacht. Ik kan het niet oplossen.

Vraagt tonglen nu van mij mezelf niet meer te beschermen, maar dit leed in te ademen? Is het de bedoeling dat ik zeg: "geef het maar aan mij"? En geef ik mijn welbevinden, al het goede in mijn leven weg? Help!
Vraagt het van me dat ik, geconfronteerd met iemand die kanker heeft, zeg: "geef het maar aan mij"? En hier heb je mijn gezondheid en mijn kracht? Meen ik dat dan ook en loop ik dan niet het risico om ziek te worden?
Pema schrijft in haar boek 'Tonglen, het pad van transformatie':
"Het is eigenlijk niet mogelijk om lichamelijk ziek te worden op ons niveau van beoefening, dat het niveau van aspiratie is".
Maar toch, het voelt erg ongemakkelijk en bijna onmogelijk.

Gelukkig staat er in de spreuk: 'Begin met te nemen van jezelf'.

Is het mogelijk om je eigen leed, irritatie, boosheid en gekwetstheid in te ademen en vrede, openheid en zachtheid uit te ademen naar jezelf? Probeer het eens. Wonderlijk hoe het werkt. In plaats van jezelf te bekritiseren en te veroordelen steun je jezelf. Er ontstaat een beweging van loslaten en van ontspanning.

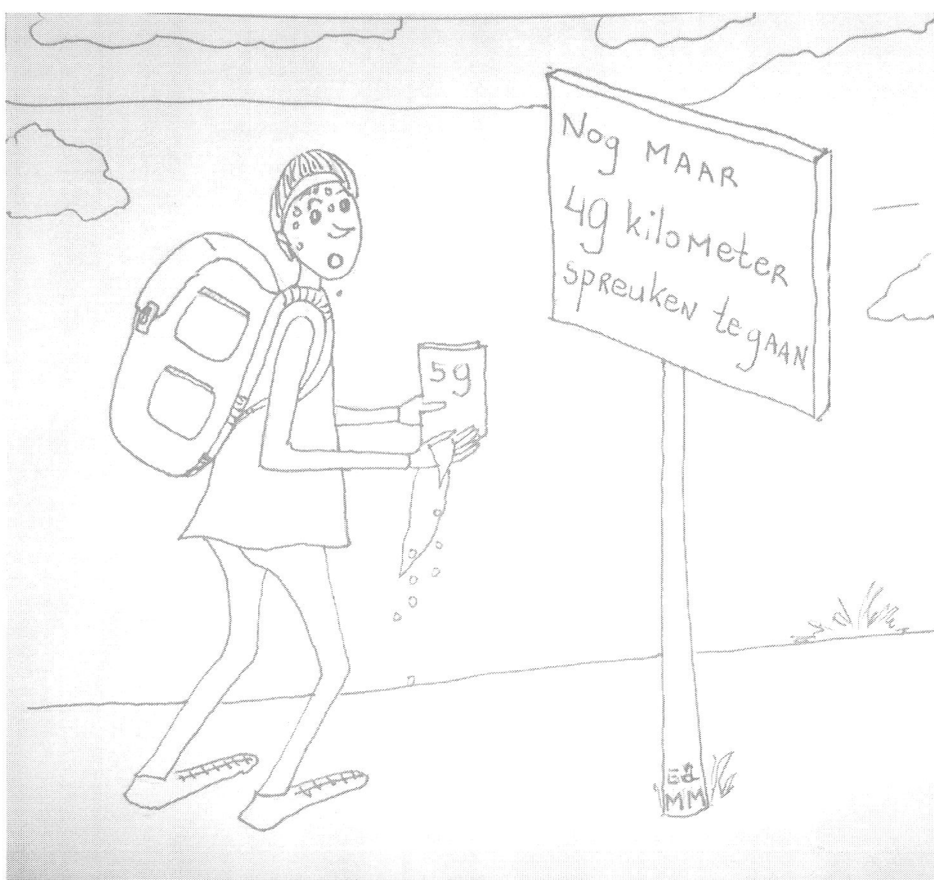
Er wordt bij tonglen aangeraden je voor te stellen dat de zwarte rook al je zelfkoestering en je ego vernietigt. Dat is me nooit zo goed gelukt omdat ik domweg niet weet hoe ik me dat kan voorstellen. Maar wanneer ik naar de uitwerking van tonglen kijk is het niet zo moeilijk te zien dat het je mededogen vergroot en dat het je vriendelijkheid aanwakkert. Door jezelf open te stellen wordt het beste in je naar boven gehaald. Dat je zelfkoestering daarmee vermindert lijkt mij vanzelfsprekend.

Wanneer ik donker inadem en licht uitadem voelde dat al gauw benauwd aan.
Pema stelt dat dit een algemeen probleem is. Ze raadt aan om je voor te stellen dat je door alle poriën van je huid, of vanuit een heel groot hart in en uitademt. Vooral het inademen door alle poriën van mijn huid helpt me en voelt ontspannen aan.
Pema raadt ook aan om tonglen ter plekke te doen. "Wanneer dingen in je dagelijks leven gaan benauwen kun je de houding aannemen dat je bereid bent aanwezig te zijn en open voor alles wat zich voordoet."
Dus in iedere situatie en elk moment kun je tonglen toepassen. Je hoeft er niet mee te wachten tot je op je kussen zit.

En nu maar oefenen.
Ik trainde ooit voor de vierdaagse door regelmatig steeds meer kilometers af te leggen. Nu word ik uitgenodigd om mijn geest te trainen. En net als bij de vierdaagse vraagt het trainen van mijn geest inspanning.
Ik volgde de Lojong lessen van Rimpoche en deed mee met een verdiepingsgroep Lojong. Ik las de boeken van Pema Chödrön en werd erdoor geïnspireerd. En dan leg je de boeken weer in de boekenkast, de lessen zakken weg. Mijn man een bofferd? Welnee.

Laatst zag ik de film 'Julie en Julia', gebaseerd op een waar gebeurd verhaal. Julia Child schreef het kookboek 'Mastering the art of French Cooking', waarin 524 recepten stonden. Julie Powell maakte vijftig jaar later in één jaar alle recepten klaar. Dat is nog eens inspanning! En dat bracht me op een idee.

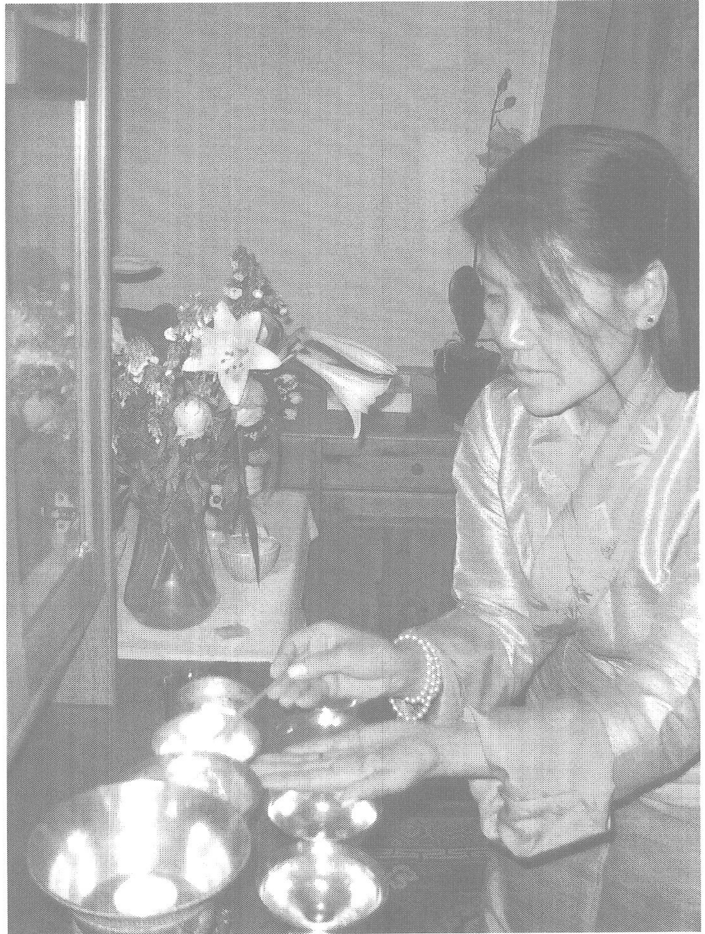
59 spreuken. Het moet toch lukken om in één jaar met al die spreuken te werken. Iedere week een spreuk, makkie. En met welke ik begin? Natuurlijk met de eerste "Oefen je eerst in de voorbereidingen."
Maar ik pak er nog eentje bij: "Oefen in volle overgave."
Week 1, 2013. Daar gaat ie.☼☼



Voedsel voor lichaam en ziel

Namgyal Lhamo wordt ook wel de Nachtegaal van Tibet genoemd. Zondag 16 december verscheen ze in 'Vrije Geluiden' van de VPRO om te zingen, te dansen en te praten over Drapchi, haar nieuwste film, die net een reis begonnen is langs de grote filmfestivals van Cairo, Kerala en Warschau. Daarnaast runt ze, samen met haar zus, 'De Werfkring', een klein restaurant aan de Utrechtse werf, waar je vegetarisch kunt eten. Welke kracht schuilt er achter deze veelzijdige carrière?

Inez Risseeuw



Een stille straat

Namgyal Lhamo woont in Utrecht, in een stille straat met voortuintjes en erkers. Als ik haar voor het eerst ontmoet is het hartje zomer. Terwijl ze zich heen en weer haast met appelsap en koekjes, kijk ik om me heen. In haar woonkamer en suite hangen de twaalf afbeeldingen van het leven van de Boeddha. Erboven hangt een foto van Zijne Heiligheid de Dalai Lama met om de lijst een witte gebedssjaal gedrapeerd. Een schilderij ernaast toont een besneeuwd berglandschap met bomen in herfstkleuren en op het plateau onder een strakblauwe hemel de gestalte van een man. Naast de sofa prijkt een oude grammofoon van 'His Master's Voice'.

Hectisch

Haar hoofd loopt nog om. Ze heeft het erg druk gehad. Net terug van een concert in Praag, heeft ze gisteren een etentje verzorgd voor Pema Geshe La, een monnik die op bezoek was in Utrecht. Gisteren nog deed ze mee aan het VPRO programma 'De wandelende tak' waarin een bijstandsmoeder wordt gevolgd in haar pogingen rond te komen van haar uitkering. Ze heeft haar en haar twee zoons laten zien hoe je op z'n Tibetaans kookt. Dat betekent aan alles tegelijk denken, menu plannen, bedenken wat ze allemaal nodig heeft, inkopen regelen en tijdens de opnames overzicht houden wat er allemaal nodig is en waar het staat. Ze is er wel moe van maar voelt zich ook heel tevreden. De bijstandsmoeder was een hele leuke vrouw en haar jongens heel mooi volwassen. "Heel rijp", zegt ze. Voor de camera heeft ze laten zien hoe je tsampa rolt. Eigenlijk is koken ook een soort optreden. Alle elementen moeten op het juiste moment aanwezig zijn.

Voedsel voor het lichaam

Als Namgyal niet zingt geeft ze leiding aan de 'De Werfkring' in Utrecht. 'De Werfkring' is geen Tibetaans restaurant, maar het voedsel dat er wordt opgediend beantwoordt wel aan boeddhistische principes. Het eten is diervriendelijk, dus vegetarisch en het is uitgebalanceerd. Namgyal en haar zus hebben het destijds overgenomen en weinig aan de formule veranderd. Wel hebben ze kleine cross-over toetsen aangebracht.

"Mijn zus en ik monitoren elkaar. We stellen het menu samen naar eigen smaak. We hebben meer rauwkost aan het menu toegevoegd. En okra, tempeh. Ook werken we met een zelfgemaakte kruidenmix. We hebben een gerecht met appel en kerrie. En een hele speciale notensaus. En we bakken knoflook met



Namgyal Lhamo treedt op in ons Jewel Heart centrum tijdens het 25- jarig jubileum.

bergen over ben getrokken. Maar ik ben hier gewoon gekomen. De sfeer van Utrecht in 1980 was perfect, een stad maar niet te groot of te druk. Ik kon hier alles laten bezinken. Via mijn man had ik een netwerk. Later kon ik, samen met mijn zus, 'De Werfkring' voortzetten."

Inleving van achter moeders chupa

"Ons huis in Nepal stond altijd open voor iedereen. Ik zat dan bij mijn moeder. Ik aaide de kat of hield haar chupa vast en ondertussen keek ik en luisterde naar de verhalen van bezoekers, die vertelden over vroeger, hun leven in Tibet. Tussendoor vroeg ik mijn moeder steeds om uitleg. Ik was nog heel klein en hun verhalen, of de klank van een lied gaven me een heel diep gevoel van binnen. Alsof ik meegenomen werd naar die andere tijden. Naar dat land waar ik vandaan kwam maar nooit was geweest. Ik keek dan naar hun gezichten, de rimpels in hun gezicht, hun kleding, hun handen en de manier waarop ze bewogen. Maar ik kreeg ook een gevoel bij wat iemand deed. Hoe iemand zijn oog dichtkneep. Dat deed ik dan na." Namgyal giechelt bij de herinnering.

"Mijn vader was dan boos. "Namgyal dat mag je niet doen." Ik zou hem nog willen uitleggen dat ik het niet gemeen of onbeleefd bedoelde, maar dat ik probeerde te voelen hoe het was als je je oog zo dichtkneep. Welk gevoel erachter zat. Het was of ik keek naar een pingpongspel en steeds dat gevoel; mijn voet is daar net niet binnen geweest."

Als kind al een performer

Muzikaal gevoel zat in de familie. Van haar moeder leerde Namgyal Tibetaanse en Nomadenliederen zingen, onder andere de zogenaamde lu.

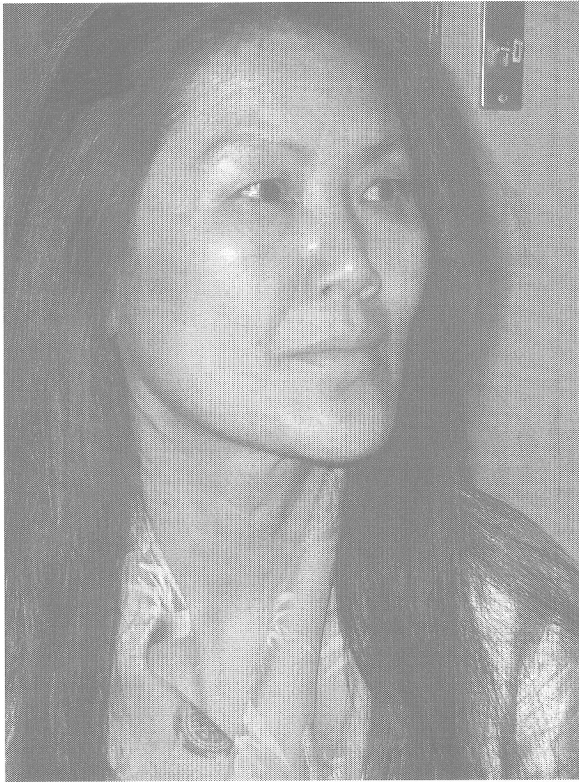
"Mijn moeder kon mooi zingen. Mijn vader had een grammofoon, his master's voice. Hij

peper. Soms serveren we momo's, maar dan zonder vlees. Onze keuken is een cross-over keuken, maar dan authentiek, geen Chinois mix. Mijn moeder kon goed koken. Ze maakte zelf yoghurt thuis en hele verse kaas. Dat probeer ik te bewaren. In Tibetaanse restaurants is er steeds meer sprake van een Chinese invloed."

Sorry, geen vluchtverhaal

Namgyal Lhamo heeft nooit in Tibet gewoond. Ze werd in 1956 geboren in Nepal, in Taplezung en groeide op in Dharamsala. Daar viel ze op vanwege haar bijzondere stemgeluid. Op haar achtste ging ze naar het Tibetaans Instituut voor Podiumkunsten en specialiseerde zich in de klassieke 17e eeuwse zang - Nangma en Toeshey, in de traditionele dansen en volksliederen, en in de Tibetaanse opera Ache Lhamo. Ze leerde de drangyen bespelen, een Tibetaanse luit, en de gyumang, hakkebord of dulcimer, een ander traditioneel Tibetaans snaarinstrument. Nadat ze haar opleiding voltooide, gaf ze een paar jaar les aan hetzelfde instituut. Op de vraag hoe ze in Nederland terecht is gekomen, vertelt ze dat ze daar niets bijzonders over heeft te melden.

"Als mensen horen dat ik Tibetaanse ben, verwachten ze dat ik aan het bekende beeld voldoe, dat ik met gevaar voor eigen leven de



draaide eraan en ik trad op. Ze waren kritisch bij mij thuis. Ze besteedden geen speciale aandacht aan mijn prestaties en gaven niet snel een compliment.
Ik kijk naar een vlieg en er komt gewoon een melodie. Ik zing in mijn hoofd. Ik had geen dromen van zangeres worden. Het is heel natuurlijk gegaan. Er is geen moment geweest waarop ik dacht; ik ga optreden, ik word operazangeres. Bij ons doe je gewoon wat je doet en zo vind je je weg. Ik heb geen nepdingen geleerd van mijn moeder. Ik kreeg ook nooit te horen, ga maar goed je best doen. Binnen de Tibetaanse cultuur is een programma als 'The Voice of Holland' ondenkbaar. We hebben een heel andere kijk op pedagogiek. Veel meer laten zijn wat er is en minder aanleren. Als kind was ik gewoon al een performer. Het podium is mijn thuis.
Mijn eerste muziekleraar was al zeventig jaar. Hij heette Lutsa-la en hij had een prachtig gerimpeld gezicht en hele mooie artistieke handen. Ik was toen twaalf. Daarna kreeg ik les van Gen Norbu Tsering-la. Hij kon leven van bijna niks. Alleen muziek. Optreden deed hij bij wijze van belasting betalen.

Zingen en spelen

Sinds 1998 treedt Namgyal Lhamo steeds meer op. Met haar concert 'Tibet Impressions' toerde ze door Nederland, Duitsland en België. Ze werkte mee aan de 50ste verjaardag van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens en trad op bij Tibetaanse manifestaties zoals de 'Tibetan Freedom Concerts' in New York, Washington en Amsterdam.

Tibetaanse opera

Tibetaanse opera kent een heel eigen stijl en traditie die moeilijk te vergelijken is met wat wij in het Westen kennen. En het is weer heel iets anders dan bijvoorbeeld de beroemde 'Opera van Peking'.
In de Chinese opera wordt met een heel andere techniek gezongen. De zang in een Tibetaanse opera is veel natuurlijker. Behalve een goede stemtraining valt er eigenlijk niks te leren.
In de Tibetaanse operatraditie zijn er drie verschillende stijlen te onderscheiden. De eerste stijl heet Kyumo Linga. Dat is een snelle chique stijl. De tweede stijl heet Gyeng Kyara, dat zou je een Pavarotti stijl kunnen noemen, heel gedragen en zwaar. Dan is er Chungpa. Het is een hoge heldere stijl van zingen die een religieuze betekenis heeft. In tegenstelling tot de Westerse opera zijn veel van de Tibetaanse opera's in meerdere stijlen uit te voeren."

Opera met picknick

Tibetaanse opera's hebben meer weg van een popfestival. Ze duren vaak een hele dag. De opvoeringen zijn heel gemoedelijk van sfeer en hebben ook een sociale functie. Het publiek picknickt tijdens de uitvoering. De toeschouwers zitten vlakbij de muzikanten en worden vaak bij de opvoering betrokken.
"In een Tibetaanse opera zit geen overdreven poespas. De muziek bestaat enkel uit een drum of een cimbaal met stemmen. Soms worden daar nog snaren aan toegevoegd. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft gezegd dat het behoud van de uitvoerende kunst heel belangrijk is. Bijna alle Tibetaanse operazangers en monniken, die vaak een goede stem hebben, zitten op dit moment in de gevangenis. Opnames van Tibetaanse opera zijn heel zeldzaam. Er zijn er maar een paar bekend. Daarom ben ik altijd op zoek naar de authentieke manier van uitvoeren."

Godinnenverhalen

Opera´s gaan meestal over slechte koningen die uiteindelijk ten goede keren, vaak met behulp van een vrouw, die een reïncarnatie is van een Boddhisatva. Net als bij de Europese



Gelek Rimpoche en Namgyal Lhamo

opera bestaan er binnen de Tibetaanse opera komedies en tragedies. En het gaat altijd over goed en kwaad. Meestal is er sprake van een manlijke verteller (Lama Mani), die de opera draagt met heel snelle teksten.
"Suki ni ma en Padma Sambhava zijn bekende opera's. Sukinima is de dochter van Dorsang, een Daikini. In deze opera worden de zogenaamde 'Goddess stories' verteld. Een van die verhalen gaat over een adelaar die een reïncarnatie is van een heilige. Hij heet Time Kunden en hij is een zogenaamde 'godkoning' die zijn oog weggeeft. Zijn vrouw Nangsa is de kwade geest in het verhaal.
Een ander verhaal gaat over een oud echtpaar. De vrouw, Pema Hodbar heeft een voorspellende droom. Ze gaan daarna naar een heilige yogi om een offer te maken van een wit kleed. Op die kleding komt sperma terecht. Wanneer de yogi het wast in een beekje, drinkt een hert uit het beekje en raakt zwanger van een mooie dochter, die Suki Nima wordt genoemd, 'de zon die uit je lichaam schijnt'.
De bekendste opera heet 'Dowa Sangmo'. Dat kun je vertalen als 'Kind to all ways of life'. Dowa Sang mo is een echte volksopera. Hij kan in elk van de drie stijlen worden opgevoerd. Het is een echt spektakel dat voor een deel uit vaste tekst bestaat en voor een deel uit improvisatie. Het publiek wordt bij het spel betrokken en doet mee aan de uitvoering."

Cross-over

Haar albums omvatten klassieke muziek, zoals 'Pure', en traditionele muziek zoals 'Voices from Tibet' en 'Songs from Tibet', maar ook crossover muziek zoals 'Enchanted Land' dat ze opnam in samenwerking met de elektronische lounge-muzikant Arnav Srivastava. Voor haar album 'Highland Supernova' voegde ze haar speciale stemgeluid toe aan de rockmuziek van Marco Pirroni en Chris Constantinou, die ooit bassist was bij 'Adam and the Ants'. Daarnaast is haar stem te horen in de achtergrondmuziek van de film 'Seven years in Tibet'.

Drapchi

Sinds 2007 acteert Namgyal ook in films die ze tevens regisseert. In de korte film 'Karma' speelde ze de hoofdrol en was ze executive producer, samen met de Indiase Arvind Lyer. Haar nieuwste film, 'Drapchi' komt uit in het voorjaar van 2013. Hoofdpersoon is de Tibetaanse zangeres Yiga die, vanwege haar liederen gevangen wordt gezet in Drapchi, de geheime en meest beruchte gevangenis in Tibet. Na jaren van eenzaamheid en marteling ontsnapt ze en vlucht ze, eerst naar Nepal en dan naar het Westen, haar ziel en kracht ongebroken en haar stem die nog steeds niet tot zwijgen is gebracht.

Verbondenheid en compassie

In 'Drapchi' zijn Namgyals eigen ervaringen verweven met die van de vele vluchtelingen die het huis van haar ouders passeerden.
"Ik heb me altijd omringd en gekoesterd gevoeld door mijn leraren en mijn familie. Mijn familie had een open geest en sprak nooit kwaad over anderen. Vanwege hen voel ik me heel schoon. Er kwamen altijd allerlei soorten mensen bij ons over de vloer, ook vluchtelingen. Ik heb al hun verhalen in me opgenomen. Vanuit die verbondenheid probeer ik de Tibetaanse cultuur te behouden en de verhalen te vertellen van de mensen die achterbleven en het zwijgen werd

Compassie in de praktijk

Het thema van dit Jewel Heart Magazine is compassie in de praktijk. Compassie is de wens om anderen voor pijn te behoeden, dan wel hun pijn weg te nemen. Het is een mooi begrip en staat erg centraal binnen het boeddhisme. Waarom is het thema dan "in de praktijk"? De toevoeging van het woord praktijk suggereert dat er ook een compassie in theorie is.

Onno de Haas



Ik ken niemand die in theorie tegen compassie is. Als er iets is dat de meest brute, ideologisch vastzittende moslimterrorist gemeen heeft met de meest verstokte, 'Tea party'-stemmende Texaan, die voor het recht van de sterkste is, want als je niet op jezelf past doet niemand het en die Romney van communistische sympatieën verdenkt... is dat ze niets tegen hebben op compassie. In theorie.

De reden dat we niet in het aards paradijs leven is dat er in theorie geen verschil is tussen theorie en praktijk maar in de praktijk wel. Of, toegepast op dit onderwerp; in theorie heb ik heel veel compassie voor anderen, in de praktijk heb ik vooral veel compassie met mezelf.
Waarom is het zo dat hier een verschil zit tussen de theorie en de praktijk? Stel je voor dat je op straat loopt en dat er voor je iemand valt. Op het moment dat we deze persoon namelijk niet alleen minder lijden toewensen (in theorie dus) maar dat ook proberen te bewerkstelligen in de praktijk (door haar overeind te helpen) verliezen we kostbare tijd en energie die we ook hadden kunnen besteden aan ons eigen welzijn. Compassie in de praktijk vereist dus vaak een zekere mate van altruïsme, het behulpzaam zijn met geen of nauwelijks eigenbelang. Altruïsme gaat gepaard met zelfopoffering, daar kunnen we als recht geaarde Texaan wel degelijk iets op tegen hebben. Kom op nou, survival of the fittest, ieder voor zichzelf en God voor ons allen.

Waar het bij compassie moeilijk is iemand te vinden die er in theorie iets op tegen heeft is het bij altruïsme moeilijk om iemand te vinden die, als hij heel eerlijk is, niet toe moet geven dat zijn altruïsme zelfs in theorie grenzen kent. Altruïsme is ook in theorie zo raar dat hele volksstammen wetenschappers uit verschillende disciplines (psychologen,sociologen, evolutionair biologen, experimentele economen, speltheoretici en ethologen) er al decennia lang oorlogen over voeren hoe dit fenomeen te verklaren.

Ook binnen het boeddhisme heeft het een status aparte. In tegenstelling tot compassie dat binnen het boeddhisme zelfs op het aller-ongetrainste niveau gestimuleerd en vrijelijk geoefend wordt, geldt binnen het boeddhisme dat voorzichtigheid (en transformatie) geadviseerd wordt alvorens men zelfopoffering traint.
Dus: compassie in de praktijk? Wat mot dat koste?☼☼

Het grote geschenk van Compassie

De schrijfster vertelt hoe de ervaring van de dood van haar vader en lessen van Gelek Rimpoche en een oud-collega haar doen besluiten om haar leven te veranderen. In haar werk in het hospice krijgt ze de mooiste les in compassie in de praktijk die ze zich kan wensen.

Karin, sangha Utrecht

De hand van de hoogbejaarde man rustte in de mijne en voelde warm aan. Het was mijn eerste nachtdienst in het hospice en het toeval (als dat al bestaat) had mij al direct hierheen gebracht: hier, aan het sterfbed van een mens die op het punt stond een lang leven vol eenzaamheid af te sluiten. Eenzaamheid had zijn leven getekend omdat de hoogbejaarde door zijn homofiele geaardheid van kinds af aan anders was geweest, homofilie was voor zijn generatie immers een taboe en onbespreekbaar. En hier, aan zijn sterfbed, was er eigenlijk niemand meer om zijn hand vast te houden. Ik zal die nacht nooit vergeten, een nacht waarin ik tot 3.00 uur naast zijn bed zat en voelde hoe zijn warme hand de mijne stevig vast hield terwijl zijn ogen allang gesloten waren en hij ogenschijnlijk ook allang het bewustzijn had verloren. Het leek alsof hij ondanks dit alles de warmte van een medemens zo koesterde dat niets hem ervan kon weerhouden dit tot het laatste toe vast te houden, desnoods over de grens van leven en dood heen. Om 3.00 uur werd ik afgelost door een onverwachte bezoekster. Het was een voormalig thuiszorgmedewerkster die hem jarenlang vriendschappelijk had bezocht om zo zijn eenzaamheid te verlichten.

Enkele dagen later kreeg ik een telefoontje van het hospice. Er was helaas niemand die naar de uitvaart kon gaan, zou ik misschien enkele uurtjes hebben? En zo stond ik op de dag van de uitvaart met mijn fiets op het perron. Het was noodweer en het KNMI had gewaarschuwd voor gevaarlijke storm. En dat bleek... er werd omgeroepen dat bomen op het spoor het treinverkeer naar de Bilt onmogelijk maakte. Wat nu? Eigenlijk was ik al te laat om het traject naar de Bilt nog te fietsen, ik wist trouwens niet eens waar het uitvaartcentrum precies was.

Door wind en weer ben ik maar gaan fietsen. Onderweg heb ik drie keer de weg gevraagd en na hard trappen – harder dan ik ooit heb gedaan – was ik er eindelijk. "O nee, ben ik te laat?", was mijn eerste gedachte, want ik zag maar enkele mensen staan. Gelukkig toch niet... het bleek dat dit slechts alle mensen waren die naar de uitvaart waren gekomen.

Aan de koffietafel zat ik naast de vriendelijke thuiszorgmedewerkster. Het was een oudere dame die me vertelde over het leven van de overledene. Over hun warme band die ze beiden hadden gekoesterd. Ze vertelde me dat ze een dag ervoor de spullen uit zijn woning had opgeruimd. "Toen gebeurde er iets heel vreemds", zei ze. "Ik was nog maar net binnen, toen opeens het toilet werd doorgetrokken. Ik schrok er eerst van, nuchter als ik ben... Tot mijn ogen opeens open gingen: ik wist het gewoon zeker, hij was het, die me wilde laten weten nog altijd bij me te zijn, vanuit liefde voor wat hij heeft mogen ontvangen toen hij het zo hard nodig had." Wat kon ik nog zeggen? Liefde is de enige kracht die over het graf heen blijft bestaan.

Bewust kiezen om anders te gaan leven

Ik werk inmiddels al weer vele jaren als vrijwilligster in het hospice. Het was destijds een bewuste keuze om na twintig lange jaren mijn werk in de IT op te geven zonder te weten wat daarna zou komen. Het was letterlijk een sprong in het diepe... Het overlijden van mijn vader was de trigger die mijn leven grondig heeft veranderd. Ik 'wist' op de dag van zijn overlijden de hele dag al dat hij zou heengaan, maar koos er toch voor om op mijn werk te blijven en hem pas na werktijd te bezoeken. Alsof ik alle tijd had... En toen kwam dat telefoontje om 14.30...dat hij plotseling was

overleden, zonder dat er naasten bij aanwezig zijn geweest.
Kort daarna was ik aanwezig bij een lezing van een Tibetaanse Lama die zich Gelek Rimpoche noemde. Hij keek indringend terwijl hij de voor mij legendarische vraag stelde:
"Laten we onszelf eerlijk de vraag stellen welke waarden in ons leven de hoogste prioriteit hebben. Zijn dat materiële of geestelijke waarden?" Het was een enorme eye-opener voor me.
Daarnaast was er de vraag die mijn voormalig manager me stelde, die zelf ontslag had genomen na een spirituele opleiding te hebben gevolgd: "Waar ben je het meest bang voor? Als je dat waarvoor je het meest bang bent leert te accepteren, dan hoef je nergens meer bang voor te zijn!"

Het bracht mij er toe om de stap te nemen om de rest van mijn leven iets anders te gaan doen dan computer-programma´s te schrijven voor de Nederlandse Spoorwegen..
Ik wilde eindelijk mijn hart volgen, iets gaan doen wat voor mijzelf en misschien ook voor anderen van waarde is. En zo belde ik een tijdje later aan bij het hospice. Ik had daarbij het grote voorrecht om hetzelfde te mogen ervaren als waarover vele andere vrijwilligers me vertelden: dat onbeschrijflijke gevoel bij het opengaan van de deur. Het was alsof ik achter mijn rug de kilte van de drukke winkelstraat achter me liet en ik de haast serene, warme sfeer van een andere wereld binnenstapte.

Compassie in de dagelijkse praktijk
Een wereld waarin het gaat om dienstbaar zijn. Of compassie te beoefenen, zoals het in het Boeddhisme wordt genoemd. Compassie, wat is dat nou precies, hoe werkt compassie in de dagelijkse praktijk van wat wij noemen ons 'bijna-thuis-huis' Kortom: hoe realiseer je toegepaste compassie, compassie in de dagelijkse praktijk? Een antwoord daarop geven is niet eenvoudig. In alle jaren dat ik in het hospice werk heb ik geleerd dat alle levensvragen en dilemma´s die we in het dagelijkse leven tegenkomen ook aanwezig zijn in het hospice.
Alle soorten mensen die we in ons dagelijks leven ontmoeten met al hun mooie en minder mooie kanten en alle conflicten die er tussen mensen kunnen voorkomen vind je ook terug in ons huis. Ons bijna-thuis-huis met al zijn gasten en vrijwilligers is in feite een afspiegeling van onze samenleving, met dit ene belangrijke verschil: compassie is de drijfveer. En juist dat maakt verschil! En juist dat neemt tegelijk ook verschillen weg. De heroïneverslaafde junk met tatoeages op zijn armen geniet naast de voormalige bedrijfsdirecteur van een heerlijk kopje koffie in onze prachtige tuin, kort voor hun overlijden. Een kopje koffie dat wordt geserveerd door de gepensioneerde vrijwilliger-advocaat en de voormalige bus/vrachtwagenchauffeur.
Verschillen vallen weg, bezit of geen bezit, reputatie of geen reputatie, arm of rijk, geleerd of analfabeet, het doet er allemaal niet meer toe. Het enige wat er wel toe doet is er zijn voor elkaar.

Hoe helpt compassie ons bij de onvermijdelijke onderlinge problemen, want ook die komen natuurlijk voor. Er is ook bij ons weleens sprake van onderlinge meningsverschillen, van gasten die niet altijd vriendelijk zijn, naar ons schelden en heel soms door hun verslaving zelfs agressief kunnen zijn. Ik denk dat we binnen onze grenzen elkaars verschillen hebben leren accepteren en misschien zelfs wel respecteren. Iedereen draagt vanuit zijn eigen, heel verschillende, kwaliteiten bij aan het welzijn van onze gasten en al die verschillende kwaliteiten zijn ook hard nodig. De poetser is net zo hard nodig als de kokkin, de techneut, de goede gesprekspartner en de verpleegkundige. De scheldende orgeldraaier verdient evenveel aandacht als de aardige en vrijgevige jonge ondernemer die nog snel telefonisch vanuit bed zijn bedrijf afwikkelt of de alleenstaande Marokkaan die eenzaam wordt uitgedragen.
Ieder oordeel is onnodig, invoelend zijn met alles en iedereen des te meer. Dit alles maakt het hospice tot de mooiste les in compassie die ik me ooit had kunnen wensen. Ik wil daarom al onze gasten enorm bedanken voor het vertrouwen dat ze aan mij, een onbekende, hebben geschonken door zich in de meest kwetsbare fase van hun leven aan mij toe te vertrouwen en zelfs vaak hun diepste geheimen met mij te delen. Compassie is niet jezelf geven maar het mogen ontvangen van een mooi geschenk dat je enorm verrijkt.☼☼

Start Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen

Opvang en begeleiding van kwetsbare dakloze vrouwen zonder papieren, op zoek naar Vrienden.

Mariët Mensink

Op 15 oktober is de Stichting Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen opgericht. Deze Stichting wil kwetsbare vrouwen uit de regio Nijmegen die géén verblijfspapieren, géén onderdak en géén eigen netwerk hebben, tijdelijk een veilige plek geven waar ze een aantal maanden uit kunnen rusten, medische verzorging krijgen en goede begeleiding, gericht op het versterken van de eigen kracht en zelfredzaamheid.

Is zo'n huis nodig in Nijmegen? Ja, heel hard nodig! In Nederland worden asielzoeksters wiens asielaanvraag afgewezen is, op straat gezet, als ze niet terug naar hun herkomstland kunnen. Ook zijn er migrantenvrouwen zonder verblijfsvergunning, die op straat komen te staan na een scheiding. De straat is voor niemand een goede plek, maar zeker niet voor vrouwen. Zij zijn er snel zeer ellendig aan toe: velen van hen worden seksueel misbruikt, bijvoorbeeld omdat zij seksuele diensten moeten leveren in ruil voor onderdak en voeding. Hun medische situatie is vaak zorgwekkend.

In Nijmegen kloppen regelmatig dakloze, ongedocumenteerde vrouwen aan voor hulp bij huisartsen en bij vrijwilligersorganisaties zoals Stichting Gast (opvang voor uitgeprocedeerden uit de regio, met perspectief op verblijfsvergunning). Het gaat om een groep van 20 tot 30 vrouwen per jaar. De opvangorganisaties kunnen meestal geen onderdak bieden, omdat de kosten dan niet vergoed worden.

De Stichting Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen wil deze kwetsbare vrouwen, die zich vaak volledig verloren en alleen voelen, een veilige haven geven waar ze tot rust kunnen komen. Ze krijgen echter ook een intensief programma om na de opvang zelfstandig verder te kunnen. Uitgangspunt is dat vrouwen zelf verantwoordelijk blijven voor hun leven en niet afhankelijk worden van deze steun. Het perspectief is dat ze als kleine zelfstandige 'ondernemer in ruilwaren' zich op een volwaardige manier kunnen handhaven in Nederland.

De stichting gaat beschikken over twee huizen naast elkaar met zeven slaapkamers plus huiskamers en keukens, zodat steeds zeven vrouwen kunnen worden opvangen en jaarlijks ongeveer 25 vrouwen. De stichting start in januari 2013 met een pilot voor 3 vrouwen. Dit om te onderzoeken of het trainingsprogramma goed aansluit en voldoende handvaten biedt om daarna zelf verder te gaan. Er zijn programma's ontwikkeld voor creatieve arbeidstherapie, weerbaarheidtraining, medische voorlichting en praktische Nederlandse taal (met bijvoorbeeld leren om onderdak te vragen). Elke vrouw krijgt een individuele begeleidster die onder andere samen met de vrouw zoekt naar zelfstandige huisvesting voor na de opvangtijd. We hebben al een behoorlijk groot vrijwilligstersbestand, maar de Stichting is op zoek naar meer vrijwilligsters, vooral voor de individuele begeleiding, de tuin en weekendactiviteiten, maar ook creatieve vrouwen, taalmensen en klussers zijn van harte welkom.

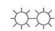
De Stichting is bezig om een netwerk op te bouwen van Vrienden van Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen. Vrienden zijn mensen en instellingen die doneren. Vrienden zijn ook winkels of organisaties waar de vrouwen eigengemaakt werk mogen ruilen tegen eten, persoonlijke verzorgingsspullen of kleren.
Ook vrouwen en echtparen die aangeven dat de vrouwen na hun opvangtijd af en toe enkele

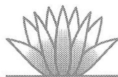
nachten mogen komen slapen zijn Vrienden. De afspraak is dan dat de vrouwen alleen opvang voor de nacht vragen en overdag elders verblijven. Dit om de opvangadressen zo min mogelijk te belasten.

Vrienden kunnen een bordje 'Vriend van Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen' krijgen en een spaarpot om neer te zetten. Over een jaar hopen we dat overal in Nijmegen die borden staan en de vrouwen weten: "Nee we zijn niet alleen. We hebben met het Wereldvrouwenhuis in Nijmegen een heleboel vrienden!"
De Stichting is hard op zoek naar financiële middelen voor de pilot en het vervolgprogramma en hoopt dat veel mensen doneren op rekeningnummer 6279869 t.n.v. Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen te Nijmegen. Namens onze vrouwen van harte bedankt!

U kunt zich opgeven als vrijwilliger of als slaapadres bij de coördinatoren: Mariët Mensink en Flo Gimbel, 06-45588555. Email: mariam.van.nijmegen@gmail.com

Houd kwetsbare vrouwen van de straat: doneer aan Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen!

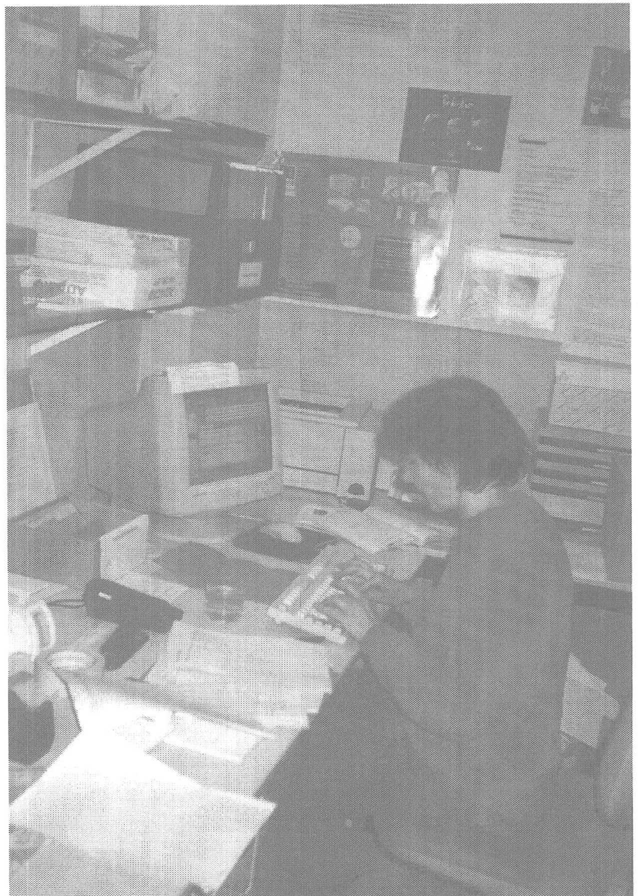




Wat het Boeddhisme betekent voor...

Mariët Mensink

Mariët Mensink



Ik was veel bezig met het welzijn van anderen, in mijn privéleven en bij Jewel Heart, waar ik op allerlei niveau's vrijwilligerswerk deed

September 1995 ben ik begonnen met mijn eerste boeddhistische scholing bij Jewel Heart. In de inscholingsgroep bestudeerden we in een jaar tijd de drie hoofdzaken van het Tibetaans-boeddhistische pad: 1. het streven naar een beter leven voor jezelf, nu en bij volgende levens. 2. het streven naar verlichting voor jezelf en 3. het streven naar verlichting om alle wezens te helpen de verlichting te bereiken, wat wel het bodhisattva-streven genoemd wordt.
In de volgende vier jaren bestudeerde ik in de Lamrim groep uitgebreider alle stappen van het pad. Maar al na een jaar Lamrimstudie deed ik de belofte me te richten op de derde hoofdzaak van het pad en al mijn energie en wil te concentreren op het ontwikkelen van een grote liefde voor alle wezens, waardoor je het streven naar verlichting zou kunnen volhouden en uiteindelijk de verlichtingswijsheid zou kunnen bereiken.

En dat heb ik vele jaren gedaan. Ik heb gestudeerd en gemediteerd en initiaties genomen (om ook op een subtieler energieniveau te leren werken). Ik was veel bezig met het welzijn van anderen, in mijn privéleven en bij Jewel Heart, waar ik op allerlei niveau's vrijwilligerswerk deed. Het mogelijk maken van boeddhistisch onderricht was immers het beste wat je kon doen voor anderen, begreep ik van Gelek Rimpoche.
Op een gegeven moment raakte ik echter overwerkt. Er bleek iets niet helemaal te kloppen in mijn manier van omgaan met mezelf en het boeddhisme. Ik had de eerste twee hoofdzaken van het pad een beetje laten zitten, maar dat zijn wel essentiële voorgangers om goed bezig te kunnen zijn met de derde hoofdzaak! Ik ben teruggegaan naar de eerste hoofdzaak en heb eens goed uitgezocht voor mezelf hoe het zit met mijn geluk, mijn emoties, denken en willen. Hoe ik mijn leven zo goed mogelijk kan en wil leven. Terwijl ik dat uitzocht heb ik andere boeddhisten geïnterviewd hoe zij dat deden. Van mijn zoektocht heb ik een boek gemaakt 'Ook een boeddhist mag wel eens boos zijn', om wat ik leerde te delen met anderen. Dit boek is in de winkel van Jewel Heart te krijgen of bij mij.

Ik leerde beter te luisteren naar mijn emoties, ze serieus te nemen, maar ze niet de baas te laten zijn in mijn leven. Mijn denken hield de grote taak die ze al had: open staan, de hele situatie proberen te overzien, analyseren, conclusies trekken. Zoveel mogelijk gebaseerd op feiten, niet op aannames. Echter, ook mijn denken mocht niet de baas zijn over mijn leven. De baas mocht en mag alleen bodhicitta zijn, liefde en mededogen, dit voelt als mijn ziel.

De afgelopen dertig jaar heb ik vooral gewerkt als clown en clownsdocent. De laatste twee jaar heb ik echter samen met mijn man een AOW uitkering. Deze omstandigheid heb ik aangegrepen om mijn leven nog eens onder de loep te nemen om te kijken hoe ik het kostbare geschenk van mijn leven zo goed mogelijk in kan zetten voor het verbeteren van de omstandigheden van mensen.

Mijn man werkt al twaalf jaar, lange tijd dag en nacht, voor Stichting Gast, een vrijwilligersorganisatie die in Nijmegen en omstreken asielzoekers opvangt die hun eerste procedure verloren hebben, maar bezig zijn met andere procedures, vaak een medische. De uitslag van die procedures mogen ze van de regering niet in een AZC afwachten, ze worden op straat gezet. Gast vangt hen op en ondersteunt hen sociaal, medische en juridisch. Ik heb mijn man steeds van harte ondersteunt, zodat hij dit vrijwilligerswerk kon volhouden, maar wilde zelf niet gaan helpen bij de organisatie. De nare, mensonterende, onrechtvaardige situaties waar de cliënten vaak in gezeten hadden en nog zitten zouden me erg ongelukkig maken, daar zou ik niet tegen kunnen, meende ik. Afgelopen jaar ben ik toch bij Gast gaan werken. Ik voelde me er op de een of andere manier sterk genoeg voor. Bij Gast zag ik dat er een hele groep is die ook Gast niet kan helpen, die toch op straat komt, mensen die hier definitief niet mogen blijven, maar die geen papieren krijgen van hun ambassade, zodat ze ook niet terug kunnen. Bij deze groep op straat zaten ook vrouwen. Van vrouwen op straat is bekend dat ze zeer vaak te maken hebben met seksueel misbruik. Samen met de arts van Stichting Gast ben ik toen bezig gegaan om een opvanghuis voor deze vrouwen op te richten. Over dit Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen staat in dit Magazine een artikeltje.

Ik ben bij Stichting Gast en daarna het Vrouwenhuis gaan werken en ik kan het aan. Wat is er verandert? Waarom voel ik me sterker? Waarom werk ik nu harder dan ooit en raak ik nu niet overwerkt? (Tenminste, dat meen ik te merken...) Er spelen meerdere dingen mee.
Het belangrijkste is:
- Mijn boeddhistische scholing heeft me het sterke gevoel en idee meegegeven dat alle mensen een geheel eigen pakketje aan eigenschappen en daarbij horende problemen met zich meedragen, erfenis van alles wat hun geest ooit gedaan heeft, maar dat zij allen vele mogelijkheden hebben om positief te werken met hun kostbare leven, hun problemen aan te pakken.
Ik heb er vertrouwen in gekregen dat ieder mens de potentie van grote kracht, liefde en wijsheid in zich heeft en de zaadjes tot ontwikkeling kan brengen. Ik weet van mezelf dat het niet gemakkelijk is om manieren van

omgang met het leven te veranderen en dat je vaak terugvalt in oude patronen, maar ik ervaar dat het kan, stapje voor stapje.
Ook al hebben de asielzoekers vreselijke dingen meegemaakt, hebben ze veelal post-traumatische stress stoornissen, zijn ze vaak depressief en wanhopig, ik zie ook hun kracht, hun wil om toch iets van hun leven te maken. Ze zijn net als alle andere mensen broeders en zusters in ons aller strijd om iets goeds van ons leven te maken.

Daarnaast zijn er verschillende dingen die me helpen om gemakkelijker om te gaan met problemen die ik tegenkom in mijn leven.
- Elke avond doe ik de Ganden Lha Gyema en mijn vajrayana beoefeningen. Elke avond kijk ik of ik open en liefdevol ben geweest en me niet heb verstrikt in verengd denken en voelen. Ik ontdek zodoende snel als ik me op een egocentrische manier druk maak over dingen die gebeuren, als ik niet liefdevol omga met mensen en situaties. Ik weet hoe die negatieve manieren me lijden brengen en ik probeer die zo snel mogelijk om te buigen.
- Mijn clownsachtergrond en mijn boedhistische oefeningen maken dat ik me er heel goed van bewust ben dat alles relatief is. dat ik me heel erg druk kan maken, maar dat alles veranderlijk is en vanuit veel standpunten te bekijken. Mijn manier van kijken, mijn passies, mijn emoties: ze zijn belangrijk voor mij, maar ik moet er niet vastgeplakt aan zitten, er gehecht aan zijn, dat levert alleen maar pijn op.
- Rimpoche heeft me met zijn lessen meer geduld geleerd. Ik wil alles wat ik tegenkom wat naar mijn idee niet goed is meteen verbeteren. Dat is een eigenschap die ik niet gemakkelijk kan veranderen. Dat komt omdat ik op die manier heel veel dingen snel veranderd en -naar mijn idee- verbeterd heb. Maar… er zijn veel dingen die meer tijd nodig hebben. En ik ben erg snel in mijn analyses en daarop volgende handelen en kom voor mensen daarbij soms dwingend over, zodat er regelmatig tegenwind komt. Door de lessen van Rimpoche en ook door mijn psychologische achtergrond (ik studeerde psychologie) zie ik hoe mijn manier van doen uitwerkt op mensen, kan ik me inleven in hen en probeer ik mezelf in te tomen, meer af te stemmen op de mensen om me heen en hun optreden naar mij – als dat moeilijk is voor mij- niet als negatief te bestempelen maar mijn aandeel erin te zien.

Wat heeft het boeddhisme me dus gebracht? Dat ik de compassie die ik van kind af aan voel nu op een betere manier in praktijk kan brengen. Dat in ieder geval ikzelf en voor een groot deel ook de mensen om me heen zich bij mijn bodhisattva-activiteiten beter voelen dan dat vroeger het geval was.☼☼

Albert Mund bedankt!
Redactielid gevraagd

Albert Mund is uit de redactie gestapt, na zich vele jaren te hebben ingezet voor het nieuws- en opinieblad van Jewel Heart. Hij wil wat tijd creëren om nieuwe dingen aan te pakken. Bij deze willen we hem nog eens van harte danken voor zijn goede werk en we wensen hem alle goeds.

Hierbij willen we vragen of er mensen zijn die zich als redactielid zouden willen inzetten voor Jewel Heart. De redactie komt drie keer per jaar bij elkaar om thema's te verzinnen, te brainstormen over de artikelen die daarvoor geschreven kunnen worden, de mensen die geïnterviewd zouden kunnen worden, de boeken die besproken kunnen worden etc. We bespreken op deze vergaderingen ook het laatste Magazine, verdelen het werk, en bespreken regelmatig een artikel van een van de redacteuren om samen te bekijken hoe er verbeteringen aangebracht zouden kunnen worden.
We werken daarnaast met schrijfmaatjes: elk artikel wat je maakt bespreek je per mail met één van de redacteuren. Want we willen allemaal graag leren en ons verbeteren.

Spreekt het werk je aan, dan nodigen we je hierbij uit om contact op te nemen met de hoofdredacteur Mariët Mensink, m.mensink.hallo@gmail.com, 06-18194393☼☼

Half of helemaal?

Wanneer ben je een boeddhist? Enkele gedachten en een verwijzing naar een gelijknamig boekje van Dzongsar Jamyang Khyentse (ten Have, 2008).

Albert Mund

Twee huizen verderop woont een buurman, met wie ik regelmatig discussies heb over spiritualiteit. Hij voelt zich verwant met het esoterisch christendom, is niet dogmatisch, staat open voor andere levensbeschouwingen. In één van onze gesprekken kwam het thema 'stilte' ter sprake. Hij stelde tijdens dat gesprek aan de orde dat een vriend onderzoek deed naar de betekenis en invloed van stilte in het leven van mensen. Ik liet merken dat ik dat wel interessant vond. Hij zegde toe zijn vriend te mailen met de mededeling dat wij te zijner tijd wel geïnteresseerd waren in de resultaten van het onderzoek. In zijn bericht, waarvan ik een afschrift ontving, noemde mijn buurman me 'een halve boeddhist'! Halve boeddhist...dat werkte op mijn lachspieren, riep natuurlijk ook vragen op, waarom noemt hij mij een halve boeddhist? "Ik ben boeddhist" neem ik zelf nooit in de mond. "Maar liever toch een hele dan een halve", dacht ik.

In ons volgende contact vroeg ik hem om uitleg. Hij begon wat te grijnzen en legde uit dat je hier geen boeddhist kunt zijn, onze omgeving is er niet geschikt voor, leidt af. De buitenkant trekt voortdurend aan je terwijl je in je boeddhistische beoefening streeft naar harmonie, evenwicht, stilte. "Jij bent consciëntieus tegen de verdrukking in, ik herken in jou mildheid en zachtheid, je bent kritisch zonder scherpte maar… die omringende wereld… uiteindelijk kun je toch alleen maar gelukkig worden door het verzamelen van geestelijke kennis zoals een bij nectar verzamelt en omwerkt tot was en honing".

Ik liet het allemaal maar wat bezinken. Nadenkend concludeerde ik dat je op die manier misschien een halve boeddhist zou kunnen zijn. Maar dan ziet hij mij toch op een verkeerde manier, beter gezegd, hij heeft meer uitleg nodig over wat boeddhisme is. Maar de vraag bleef aan me knagen: wanneer ben je een boeddhist? Liefst een hele. Net toen ik tot de slotsom was gekomen dat het eigenlijk ook niet zo'n relevante vraag is, trof ik in de boekhandel een boek aan met een gelijknamige titel, van de hand van Dzongsar Jamyang Khyentse, ook bekend als regisseur van boeddhistische films (The Cup, Travellers and Magicians).

In dit boek beschrijft Dzongsar op een vaak humoristische manier de vier waarheden die we kennen als de 'vier zegels'. Kort samengevat: alle samengestelde dingen zijn vergankelijk, alle emoties betekenen pijn, alle dingen hebben geen inherent bestaan, nirvana gaat concepten te boven. "Elke handeling die deze waarheden bevestigt of versterkt, is een rechtmatig pad. Alles wat deze vier waarheden tegenspreekt, een handeling die misschien liefhebbend en meedogend lijkt inbegrepen, maakt geen deel uit van het pad. Zelfs leegtemeditatie wordt zuivere ontkenning, alleen maar een nihilistisch pad, als ze niet met de vier waarheden overeenkomt. De vier waarheden zijn de ruggengraat van het boeddhisme.", aldus Dzongsar. Ik was weer thuis, zo ben je dus een hele boeddhist.

Maar zo gemakkelijk gaat dat niet. Voordat je het weet, loop je met je hoofd in je conceptuele wolken. Je krijgt te horen van je lieve naaste "je bent er weer niet helemaal bij met je gedachten". Dus 'down to earth'! "Het aardse leven als slijpsteen van je geest", las ik ergens. Van elke alledaagse handeling een gewijde activiteit maken, met bezieling je dingen doen, handelen vanuit een groot en liefdevol hart, munitie om je ego op te blazen. Is dat ook bodhicitta ontwikkelen? Ik dacht het wel. Een hele of een halve boeddhist… Het doet er niet toe! Met dank aan mijn buurman!☼☼

Wat is compassie?

Nou hoop ik niet dat je denkt dat ik even een korte uitleg ga geven, want ik weet er helemaal niets van. Het blijft voor mij een zoektocht naar de juiste houding ten opzichte van mijn medemens.

Elly van Doorn

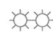
Compassie hebben en me betrokken voelen bij mensen waar ik van houd is niet zo moeilijk. Voor hen wil ik wel klaarstaan, maar wel vaak alleen als het me past, want soms is het moeilijk om daarvoor mijn eigen dingen aan de kant te schuiven. Ik vraag me af wat ik hiervan compassie zou mogen noemen.

Een andere zaak wordt het bij mensen waar ik me niet toe aangetrokken voel. Ik weet niet hoe jij daarmee omgaat. Misschien voel je helemaal niet de behoefte om er ook maar IETS mee te doen, maar wat ik er wel mee doe is: weer eens kijken naar mezelf en constateren dat er nog niet zoveel compassie in mij aanwezig is, al zou ik mezelf soms wel een schouderklopje willen geven voor hetgeen ik doe voor hen die me lief zijn.

Nog moeilijker is het wanneer ik in conflict dreig te raken door tegenstrijdige belangen. Moet ik dan altijd maar toegeven? Ik heb weleens gezegd toen ik daardoor helemaal aan de grond zat: "Ik kan toch niet dwars door die muur heen." Mij werd geantwoord dat ik maar stil moest gaan zitten ademhalen en dat er helemaal geen muur was. Die goede raad volgde ik op en ik merkte dat het een weldaad was. Ik kwam tot de conclusie dat het klopte wat me werd aangereikt en dat het zitten en reflecteren inzicht met zich meebracht en mijn emoties tot rust kwamen.

Zo herkende ik de twee ego's die tegen elkaar in opstand waren. Er ontstonden bevrijdende perspectieven in mijzelf. Het loste het probleem niet direct op en het is ook maar de vraag of dat altijd nodig is. Ik kon wel weer met genegenheid naar mijn 'tegenhanger' kijken en zag hoe we beiden in hetzelfde schuitje zaten. Ik hoef het niet overal mee eens te zijn om toch in evenwicht te blijven.

Voorlopig werkt compassie voor mij meer als een spiegel om in te kijken en te zien hoe leraren zich honderd procent inzetten om ons de weg te wijzen. Door me te spiegelen kan ik meer inzicht krijgen in mijn eigen problematiek en het leven vanuit zelfbehoud. Dat geeft al heel veel rust en inzichten van waaruit ik kan leren er ook voor anderen te zijn.



Meditatiedag, heerlijk

Een ingezonden brief van Henk Teunissen

Ik, een met regelmaat bezoekende van de op vrijdagavond georganiseerde open meditatie avonden, mocht begin dit jaar al aanschuiven bij de aandacht meditatiedag.
Een dag waarbij het na een bodyscan, verschillende loop/zitmeditaties en wat yoga oefeningen heerlijk rustig werd in mij.
Na deze dag stond het vast. Ondanks mijn drieploegendienst besloot ik de cursus 'Helder Gewaarzijn' gegeven door Paula Boon te volgen. Deze cursus begon slechts enkele dagen na de meditatiedag.
Na de cursus, thuismeditatie en verschillende vrijdagavonden keek ik al snel uit naar een volgende meditatiedag.
Deze is inmiddels geweest op 24 juni en was opnieuw heerlijk.
Door de fijne begeleiding van Paula, Ine en Olga waren de 6 uur wel erg snel om en naarmate de dag vorderde zoefden er steeds minder gedachten binnen en werd ik bewust van mijn bereikte innerlijke rust.
Ik dank Jewel Heart en de vrijwilligers,

Zomaar wat compassievolle Nijmegenaren

Cecile van de Pol wil een duurzame gezonde wereld

Mariët Mensink



"Na mijn scheiding ging ik me verdiepen in feminisme, de onderdrukking van vrouwen, maar ook in de onderdrukking en het misbruik van de aarde, waarbij de aarde vervuilt en de grondstoffen opraken. En de oneerlijke situatie van rijkdom voor enkelen ten koste van 99% anderen.

Ik ben begonnen met milieuvriendelijker te leven door bijvoorbeeld geen bleekwater te gebruiken en onbespoten groenten te eten. In 2009 raakte ik betrokken bij de Transition Townbeweging Het idee van deze beweging is om buurtgemeenschappen veerkrachtiger te maken en zoveel mogelijk regionaal te werken. Er zijn vanuit Transition Town twee eco-teams geweest. Mensen gingen bezig met het milieuvriendelijker maken van hun huishouden. Er werd gekeken naar omgang met afval, gas, elektra, water, vervoer en inkopen. Een andere groep is bezig geweest met het oprichten van voedselteams. Dat je met een groep mensen gezamenlijk eten afneemt bij boeren in de buurt. Een groep is bezig met ontwikkelen van de Bataaf, een regionaal betaalmiddel. Ook is een groep bezig om eetbare buurtplantsoenen te maken, die door burgers zelf onderhouden worden. Ik wil het grote plaatje zien, maar er dichtbij mee bezig zijn. Ik vind het belangrijk om de ecologische voetafdruk te verminderen door ons energiegebruik te verminderen, minder CO_2 uit te stoten, anders te eten (vlees geeft 18% van de CO_2-uitstoot) en ook door recyclen en consuminderen. Daarnaast vind ik meer sociale activiteiten in de wijken belangrijk.

Transition Town Nijmegen organiseert iedere derde zaterdag van de maand een Repair Café in het Oud Burgeren Gasthuis, Prof. Cornelissenstraat 2.

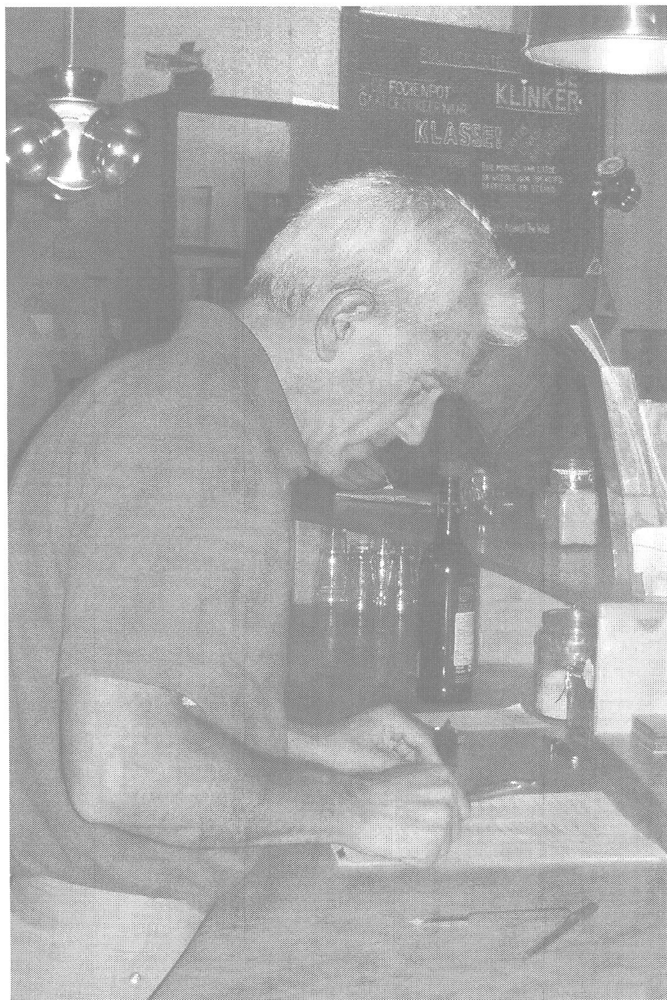
Een team van vrijwilligers repareert spullen die anders weggegooid zouden worden. Er komen steeds zo'n 35, 40 mensen, ook mensen die alleen voor de gezelligheid komen. Er worden per middag 30 tot 35 reparaties uitgevoerd. Onze droom is dat het idee opgepakt wordt in meer wijken.

Ik vind het leuk om de wereld te verbeteren en kom daarbij allerlei leuke enthousiaste mensen tegen. Er zijn regelmatig positieve, creatieve acties. Ik heb meegedaan met de Nijmeegse Blijbrigade acties om mensen zomaar eens blij te maken. We deelden beschuit met muisjes uit in het kader van de nieuwe lente, en zetten buschauffeurs in het zonnetje.
En de *free hugs*: mensen die dat willen een knuffel geven. Het geeft een band met wildvreemde mensen."♥



Frans Eppink voor rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid.

Als je in het weekend naar het eetcafé in de Klinker gaat, dat gevestigd is in de Grote Broek op de van Broeckhuijsenstraat, heb je grote kans dat Frans Eppink met zijn witte kuif en vrijwel altijd stralend humeur achter de bar staat. Net als andere mensen van de Klinker en de Grote Broek waar de Klinker toebehoort, staat Frans voor een sociaal en anti-kapitalistisch gedachtengoed.



"Als Schei- en Milieukundige heb ik vele banen gehad, onder andere als onderzoeker en docent. Nu werk ik als fotograaf. Ik heb laatst een tentoonstelling gehad met foto's die ik maakte tijdens een fietstocht door Malawi in Afrika.
Mijn werk bij de Klinker dat ik nu 4 jaar doe is vrijwillig. Iedereen van het collectief de Klinker werkt er vrijwillig, het dagcafé, de soepcafégroep, het eetcafé, het solidariteitscafé Mulawan. Met de inkomsten van onze activiteiten subsidiëren we groepen die streven naar een socialere en eerlijkere samenleving.

Ik kwam in aanraking met mensen van de Klinker toen ik foto's maakte toen de Lastpost, het oude Stationspostkantoor, gekraakt was. Ik vond het fijn om idealistische mensen met een sociaal en anti-kapitalistisch gedachtengoed tegen te komen, die hun besluiten unaniem namen, doorpraatten tot een besluit niemand meer tegen de borst stuitte. Ik sta voor rechtvaardigheid, het 'Wat gij niet wilt dat u geschiedt doe dat ook een ander niet' en voor gelijkwaardigheid. Gelijkwaardigheid tussen mensen, maar ook naar het milieu

toe. Ik ben anti-kapitalistisch omdat dat systeem steeds grotere verschillen maakt tussen mensen en geld niet het doel van leven en werken is. Zaken als onderwijs, gezondheidszorg, openbaar vervoer, afvalverwerking, die voor iedereen van belang zijn moeten we niet privatiseren en overlaten aan mensen die er geld aan willen verdienen. Daar moeten we samen voor zorgen.

Ik ben zeer tegen marktdenken en de flexibilisering van de arbeidsmarkt. We hebben nu drie postbodes in plaats van één en het is goedkoper? Ja, omdat de postbodes niets meer verdienen! Met het economische denken van nu, dat steeds inzet op groei, denken we alleen aan onszelf, niet aan de wereld als geheel en al helemaal niet aan de derde wereld.
Ik was een van de oprichters van de Gelderse Groenen, later de Groenen. Daarna heb ik me in Nijmegen jaren ingezet voor GroenLinks. Maar de politieke keuzes gingen steeds verder afstaan van mijn idealen als pacifist en anti-kapitalist. Femke Halsema ging mee met het marktdenken, ook over milieu. En de inval in Irak werd verdedigd. Toen kwam de opbouwmissie in Uruzgan en daarna Kunduz. Als je opbouwwerkers of politiemensen wil afleveren train ze dan hier, dan heb je niet al die militairen daar nodig. Met een oorlog kun je mensen niet helpen, wel met scholing en met goede en echte ontwikkelingshúlp die niet in de eerste plaats gaat ten bate van onszelf, niet met het leegroven van landen."♥

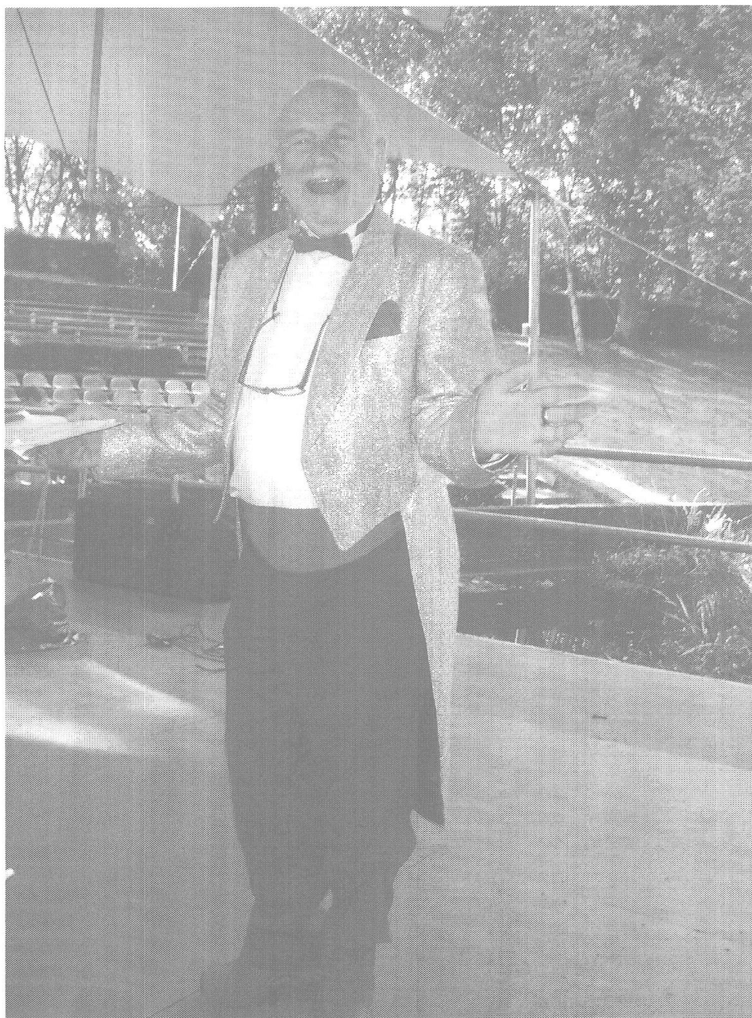


Clem Bongers strijdt tegen onrechtvaardigheid

Clem Bongers kreeg in 2011 de Ien Dalesprijs, een prijs voor strijders voor de rechten van de mens. Clems rechtvaardigheidsgevoel laat hem opkomen voor alle verdrukten.
Vooral de homoseksuele mens ligt hem na aan het hart, maar ook vluchtelingen, asielzoekers, gehandicapten. Sinds zeven jaar heeft ook hijzelf te kampen met een handicap.

"Zeven jaar geleden verlamde mijn hele lijf in één dag tijd. Ik kon alleen mijn hoofd nog bewegen. Niets waarschuwde me van tevoren. Ik had een licht griepje gehad ja, maar verder voelde ik me goed. Een bacterie taste echter in moordend tempo mijn zenuwen aan, waardoor mijn spieren van beneden naar boven uitvielen. Ik dacht een week lang dat ik doodging. In de St. Maartenskliniek wisten ze wel al na drie uur te vertellen dat ik het Guillain-Barré Syndroom had, en dat 80% van de patiënten ervan geneest en 20% restverschijnselen heeft. Ik hoor bij de 20% en heb nog problemen met mijn handen en voeten. Maar na een jaar ziekenhuis, een paar jaar intensieve thuiszorg en dagbehandeling en veel fysiotherapie en ergotherapie functioneer ik weer. In de St. Maartenskliniek heb ik het schilderen ontdekt. Als je niets kunt, krijg je daar activiteitenbegeleiding. Toen ik alleen mijn hoofd kon bewegen, schilderde ik met de kwast in de mond, later verhuisde die naar de hand.
Ik ben blij dat ik er nog ben. Alles is wel relatief nu. Ik leef bij de dag: wat ik wil, doe ik nu. Ik heb allerlei landen niet gezien, maar daar hoef ik niet meer heen.
Waarom doe ik wat ik doe? Als kind op de lagere school wist ik dat ik anders was, maar niet waarin ik anders was. Later bleek dat mijn homoseksualiteit te zijn. Ik ben dat voor 100%. Ik was onderwijzer, studeerde pedagogiek. Was waarschijnlijk directeur van een school geworden en getrouwd als ik in mijn dorp was gebleven, maar ik moest weg om mezelf te kunnen zijn. Ikzelf ben nu al 25 jaar samen met mijn partner. In 2004, vlak voor ik ziek werd hebben we ons als partners laten registreren. We wonen niet samen, maar zijn juridisch en sociaal verantwoordelijk voor elkaar.

Ik kan niet tegen onrechtvaardigheid, wil opkomen voor mensen die uit de boot vallen, homoseksuelen, gehandicapten, ouderen, asielzoekers. Ik wil eraan meehelpen dat mensen zichzelf kunnen zijn. Ik wilde wat doen



met groepen. Wat doen groepen met mensen, hoe werken mensen in op groepen, hoe ontstaan dingen? Ikzelf merkte hoe beïnvloed ik werd door wat een groep wil. Als individu word je gauw ondergesneeuwd.

Ik was 5 jaar voorzitter van het COC, tot ik ziek werd. Het is een heel actieve club, met een zelfstandige jongerenafdeling DITO (vroeger Pinkeltje).
Er zijn verschillende taakgroepen, zoals de taakgroep 'Breaking the silence' voor allochtone homoseksuelen. Homoseksualiteit is een heel groot probleem onder allochtonen. In de islam maar ook in het boeddhisme wordt het net zo streng verboden als in orthodox-christelijke kringen. Men heeft vaak een dubbelleven, wil familie niet kwetsen, maar ook zichzelf kunnen zijn. Voor pubers blijft het uitkomen voor de eigen seksualiteit altijd een ontdekkingsreis en moet de angst overwonnen worden om tegen de draad in te gaan. Pubers willen ergens bijhoren, niet opvallen. Het aantal zelfmoorden onder homo's is veel hoger dan onder hetero's. Er is wel vooruitgang, maar nog niet genoeg, al zijn er nu wel beroemde voorbeelden die ik vroeger niet had: Paul de Leeuw, André van Duin, Adriaan van Dis.

Ik ben nu bezig voor oudere homoseksuelen. De 1ste en 3de zondag van de maand van 15-19 uur hebben we Herensalon in wijkcentrum Doddendaal voor homoseksuele oudere mannen. We loven een prijs, de Roze Loper, uit voor verzorgingstehuizen die homovriendelijk zijn. Veel ouderen gaan terug in de kast omdat ze bang zijn voor onvriendelijke behandeling. Maar je mond moeten houden omdat je anders bent, dat is niet goed.
We hebben een Roze afdeling opgericht van de ANBO (Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen).
Ik zat 25 jaar bij homotheatergroep 'De mannen van daarnet'. Nu speel ik stukken met homotheatergroep 'Gray' over ouder worden en homoseksualiteit.
Verder ben ik voorzitter van de adviescommissie voor Homo-/Lesbisch beleid. We geven gevraagd en ongevraagd advies en kunnen rechtstreeks bij burgemeester en wethouders dingen aankaarten die niet kloppen. Het is structurele inspraak.

Voor Stichting Gast ben ik vrijwilligerscoördinator. Ik doe o.a. alle intakegesprekken met vrijwilligers. Stichting Gast vangt asielzoekers op die een procedure hebben lopen maar die de uitslag niet in een AZC mogen afwachten, maar op straat zijn gezet. Gast vangt met name kwetsbare mensen op, die ziek zijn of anderszins het leven op straat niet aankunnen. Voor Gast was ik laatst bezig voor een homoseksuele man uit Afghanistan, getrouwd en met kinderen. De IND vindt dat hij terug kan. Dat kan als hij zijn homoseksualiteit geheim houdt. Maar hij wil dat niet meer.

Ik ben blij dat ik homo ben. Ik ben nu minder saai dan dat ik geweest zou zijn als ik niet voor mijn seksualiteit uitgekomen was. Je moet namelijk knokken, voor jezelf opkomen, anderen doen het niet voor je, en daar kom je sterker uit."♥



Hans Glaudemans wil de wereld leuker maken

De rustig en vriendelijk ogende Hans Glaudemans is oprichter en creatief directeur van tentenmakerij en tentenverhuurbedrijf De Markies en voorzitter van Cultuurspinnerij de Vasim. Hij wordt wel 'Mister Vasim' genoemd.



"Ik maak en ontwerp tenten, luifels, decors, alles wat je van zeil kunt maken. Daarnaast stuur ik voor de Vasim de twee betaalde krachten aan, doe de officiële overleggen met de gemeente en andere instanties en ben eindverantwoordelijke voor het hele gebeuren. Ik wil dingen mogelijk maken, niet zelf op de voorgrond treden, maar artiesten tot hun recht laten komen waardoor de wereld er leuker uitziet. Ik was vroeger actief in de anti-kernenergiebeweging. We trokken begin jaren 80 rond met een 'energiekaravaan' met een cultureel programma en expositie en gebruikten daar tenten bij. We hadden een grote oude tent gekregen. Toen die kapot was, heb ik hem nagemaakt en er kwam al gauw vraag naar meer en andere tenten, dat was het begin van De Markies. Na 28 jaar zijn we een grotere speler in de muziek- en theaterfestivalwereld.

We hebben met De Markies op verschillende plekken gezeten. Tien jaar geleden zijn we vanuit de Limoskazerne samen met de kunstenaarsorganisatie SLAK (nu DAK) naar de Vasim verhuisd. De wens was om het in eigendom te krijgen en er een culturele broedplaats van te maken, maar de gemeente wees de plannen in eerste instantie af. Toch is de Vasim uitgegroeid tot de gedroomde broedplaats: hij heeft een grote evenementenhal waar o.a. exposities en dancefestivals gehouden worden en er werken 40 verschillende creatieve bedrijven, van individuele kunstenaars tot degenen die de kunst moeten verkopen en alles daartussen, waaronder twee opleidingen. De Vasim onderscheidt zich door zijn industriële kant. Door het formaat van de ruimte kunnen hier grote dingen worden gemaakt, heel grote vrachtwagens kunnen naar binnen rijden.

Nu heeft de gemeente opeens het plan om van de Vasim een nieuw oorlogsmuseum te maken. De Vasimbedrijven zouden dan naar de Honig moeten. Hier zullen ze met hun industriële werk echter overlast geven aan de inwoners van de nieuwe woningen die daar gaan komen. Mijn idealen zijn nog dezelfde als die ik vroeger had. Toen Milieudefensie een actie voerde tegen uitbreiding van de landingsbanen van Schiphol, hadden ze een tent van ons. Ook *Occupy* kreeg een tentje in gebruik. Mij gaat het niet om centen, ik wil me inzetten voor een goede manier van leven."♥



Dagyab Rinpoche: over de aard van de geest

ACTUEEL



In het boeddhisme bestaat de opvatting dat alleen de geest de kwaliteit van ons leven en van onze ervaringen bepaalt. Is onze geest helder, dan worden denken, voelen en handelen en daarmee al onze ervaringen helder en positief. Is onze geest echter troebel, dan worden al onze ervaringen en handelingen onduidelijk en conflictueus, voor ons zelf en voor anderen. Terwijl we vaak een heel leven op geluk en tevredenheid wachten door uiterlijkheden, ligt de eigenlijke bron voor geluk en tevredenheid al in ons zelf, altijd gereed om ontdekt en ontwikkeld te worden. Alle grote spirituele tradities benadrukken echter dat het veel inspanning vergt onze geest van zijn verduisteringen te bevrijden en haar heldere, vreedzame aard te doen verschijnen. Dagyab Rinpoche gaf over dit onderwerp lessen op basis van het poëtisch werk 'Gezang van Spontaan Inzicht' van de 7e Dalai Lama Kelsang Gyatso (1708-1757). Het onderstaande artikel verscheen eerder in Chökor.

Birgit Schweiberer
Vertaald en bewerkt door Albert Mund

Controle over je eigen geest
Onze meditatie kan in eerste instantie geen betrekking hebben op het beheersen van onze eigen geest, als we geen besef hebben van wat we eigenlijk willen beheersen. We moeten niet alleen allereerst inzicht hebben in waaruit onze geest bestaat, in wat de natuur van de geest is maar ook in waaruit de problemen voortkomen die in onze eigen geest tot verstoringen leidt. Deze verstoringen nemen de vorm aan van vergiften van de geest die op hun beurt leiden tot negatieve handelingen en dientengevolge tot negatieve ervaringen. Als wij deze basis niet voldoende analyseren, hoeven we niet te proberen onze geest te beheersen.

Wijsheid door luisteren
Daarom is het belangrijk de juiste volgorde in de voorbereiding en beoefening van meditatie in acht te nemen. Die begint met het verwerven van wijsheid door luisteren, dat wil zeggen het beluisteren van onderricht. We moeten veel lessen van meerdere leraren tot ons nemen, samen met anderen. Actief overleg met anderen helpt ons geleidelijk tot deze wijsheid door luisteren te komen.

Wijsheid door denken
De wijsheid door luisteren is een wijsheid die we door de kracht van anderen verwerven, door hun overtuigingskracht en hun weten. We lijven

deze wijsheid als het ware passief in, het is geen deugdelijke kennis. We kunnen er wel met vertrouwen op steunen maar daarmee hebben we nog geen echte kennis. De eerste deugdelijke kennis verwerven we via de wijsheid door denken. Als beoefenaar trekken we conclusies en komen we tot opvattingen die de onomstotelijke zekerheid verschaft dat bijvoorbeeld haat negatieve gevolgen heeft, dat gehechtheid niets anders dan problemen veroorzaakt. Wanneer we dat met logische conclusies onderzocht hebben en onomstotelijke kennis verworven hebben, dan zijn we tot wijsheid door denken gekomen. Deze wijsheid is deugdelijke kennis geworden die door niemand meer onderuit gehaald kan worden. Dat betekent dat we voor de eerste keer op denkniveau onafhankelijk zijn geworden van de invloeden van anderen.

Wijsheid door meditatie

Toch gaat het hier nog steeds om intellectuele kennis die weer verloren kan gaan omdat zij niet gebaseerd is op een diepere ervaring. De volgende stap is dan ook om tot de wijsheid door meditatie te komen, dat wil zeggen te komen tot een diepe, intuïtieve ervaring van de werkelijkheid en zo tot direct geldige kennis. Dat is dát wat deel uit maakt van het eigenlijke pad. Het afleggen van het pad vergt van ons een lange adem en een lange termijn perspectief. Zo'n pad leggen we niet af in tien dagen, integendeel, we moeten ons instellen op een vele levens durende beoefening! Z.H. de Dalai Lama benadrukt altijd dat het soetra pad van Boeddha Shakyamuni drie onwijs lange tijdperiodes geduurd heeft en dat we niet moeten geloven dat Boeddha Shakyamuni misschien een beetje pech had en wij misschien niet zulke pechvogels hoeven te zijn. We moeten er eenvoudigweg van uitgaan dat het bij ons minstens net zo lang zal duren.

Symptoomverwijdering is nog geen meditatie

Het is belangrijk om niet te denken dat we bij meditatie louter aan symptomen hoeven te werken. Velen denken dat het er bij meditatie om gaat zich aan de alledaagse beslommeringen te onttrekken, om eindelijk tot rust te komen en de geest in een vreedzame stemming te brengen. Velen beoefenen shine-meditatie. de stille concentratie op een object, omdat deze tot een snel resultaat leidt. Dat resultaat betreft dan het feit dat we ons prettiger voelen wanneer onze geest niet meer zo springerig en afleidbaar is. Dat is weliswaar een belangrijk element van meditatie maar heeft bij lange na geen betrekking op dat wat de oorzaak van onze problemen vormt. De oorzaken van onze problemen liggen veel, veel dieper.

Foute denkbeelden

Ons probleem bestaat eenvoudigweg uit het feit dat de aard van onze activiteit, vreedzaam of niet, geheel voortkomt uit onjuiste denkbeelden. Die betreffen concepten van onze eigen geest die allemaal verknoopt zijn met de onwetendheid inzake het inherente bestaan van verschijnselen en die derhalve de potentie hebben gehechtheid en afwijzing te genereren. Nogmaals, als we onze geest tot rust brengen, betekent dit weliswaar een kwalitatieve verbetering voor het moment maar dit helpt ons niet onze problemen op de lange termijn bij de wortel aan te pakken. Daarom is het belangrijk dat we ons op de verzen van de 7e Dalai Lama concentreren die ons met de natuur van de geest vertrouwd maken en met de oorzaak van wat samsara en wat nirvana voortbrengt. Als we deze geest, deze subtiele geest, herkennen, met name de manier waarop deze concepten creëert en welke nuttig dan wel schadelijk zijn, dan kunnen we beginnen de schadelijke te elimineren en de nuttige te gebruiken bij onze beoefening.

Verschijnselen zijn afhankelijk van de geest

Hoe komen verschijnselen tot stand als we zeggen dat alles voortkomt uit onze geest? Dagyab Rimpoche citeert op dit punt een stelling uit de soetra's: "Alle verschijnselen zijn geest". Deze stelling wordt door de Alleen-Geest-School (Cittamatra) gebruikt om uit te drukken dat alle verschijnselen van nature geest zijn, dat zij ook zelf geest zijn, dat hun substantie geest is.

Duidelijk is echter dat wij deze opvatting in onze traditie niet huldigen. Wij stellen dat niet verschijnselen geest zijn maar dat verschijnselen afhankelijk zijn van onze geest. Het gaat dus niet om de vraag of verschijnselen in zijn algemeenheid in de wereld tot bestaan komen. Het gaat er om of zij voor mij, voor



Als het contact onaangenaam was, spreken we over 'slecht' of 'lelijk'. Als het contact aangenaam was, zeggen we 'mooi'...

mijn geest bestaan. Bijvoorbeeld, zolang ik een vaas in een etalage niet heb waargenomen bestaat dit object niet in mijn eigen geest. Wanneer het object voor mij 'begint te bestaan' spelen drie factoren een rol. Allereerst bestaat de voorwaarde van het object, in dit geval de vaas. Vervolgens is de aanwezigheid van een zintuiglijk orgaan noodzakelijk dat informatie verschaft. Tenslotte moet er een bewustzijn zijn. Als één van deze drie factoren ontbreekt kan geen bewustzijn van de vaas tot stand komen.
Er is dus altijd afhankelijk ontstaan. De voorwaarde van het object, een zintuiglijk orgaan en een voorafgaande geestestoestand zijn samen in staat het bewustzijn van de vaas te creëren.
Dat betekent niet dat de vaas in zijn algemeenheid tot bestaan kwam, toen ik haar waarnam. Maar voor mij is zij tot bestaan gekomen op het moment dat ik haar waarnam. Duidelijk is dat wij denken dat de vaas er ook dan is wanneer niemand, geen enkel bewustzijn, de vaas waarneemt. Feit is dat er dan helemaal geen vaas is. Er is eenvoudigweg geen vaas wanneer geen enkel bewustzijn de vaas zou waarnemen. Het is belangrijk dat wij bij onze eigen beoefening zien dat de dingen bestaan dankzij onze eigen geest.

Waarneming en communicatie
In feite zegt Dagyab Rimpoche dat het woord van Boeddha eigenlijk gaat om waarneming en communicatie: waarneming van het object en communicatie met het object. Maar hoe moeten we communiceren met objecten? Op het moment dat we in contact treden met een object bestaat in eerste instantie louter de ervaring van het object. Vervolgens roept het object een zekere waardering op. Dat betekent dat het contact met een object normaal gesproken leidt tot een aangename, onaangename of neutrale ervaring. Als het contact onaangenaam was, spreken we over 'slecht' of 'lelijk'. Als het contact aangenaam was, zeggen we 'mooi'. Op die basis ontwikkelen we afkeer van iets dat we als slecht of lelijk gewaardeerd hebben en gehechtheid aan datgene wat we als mooi of goed gewaardeerd hebben. Vervolgens kennen we een object het vermogen toe om ons blij te maken. Een ander object of mens kennen we het vermogen toe ons te boos te maken.
Maar feit is dat datgene wat ons ertoe geleid heeft om bij een contact met een object een aangenaam gevoel te hebben, niet het object zelf was! Maar wat dan wel? Dat was onze eigen geest, in onze eigen geest huist het aggregaat van de gewaarwordingen en de gewaarwording is voor mijn ervaring verantwoordelijk.
Gewaarwordingen worden op hun beurt bepaald door karma. Gewaarwordingen zijn noch positief, noch negatief, noch neutraal, of anders gezegd, noch geluk, noch lijden of wat dan ook. De belangrijkste functie van gewaarwordingen is om karma te ervaren. 'Karma' betekent hier eigenlijk resultaat van karma, dat wil zeggen op het moment dat we aangenaam contact met iets hebben, is dat de rijping of uitwerking van ons karma. Het is bepaald niet het vermogen van het object zelf want sommige mensen vinden bepaalde zaken aangenaam terwijl andere diezelfde zaken onaangenaam vinden en weer andere neutraal. Er zijn zaken waarover een meer uniforme opvatting lijkt te bestaan. Bijvoorbeeld, elk opgelopen lichamelijk letsel wordt normaal gesproken als onaangenaam ervaren. Dat beschouwt men dan als een schade die absoluut en werkelijk voortkomt uit het vermogen van het object om schade toe te brengen. Maar ook dat klopt niet! Een Boeddha zou een dergelijke waarneming niet hebben.

Een Boeddha heeft niet de vaardigheid lijden waar te nemen omdat hij 'de oorzaken voor lijden heeft opgeheven'. Wie geen oorzaken voor lijden heeft, kan geen lijden ervaren. Het is een ervaring die op een innerlijke dispositie berust. Alleen schrijven wij die per vergissing toe aan objecten.
Wanneer we ervaring aan objecten toekennen, volgt automatisch gehechtheid aan het object dat ons die ongelooflijke blijdschap heeft verschaft en ontstaat afkeer van het andere object dat ons ongelooflijk nerveus maakt. Op die manier ontstaan, volkomen irrationeel, gehechtheid aan en haat ten opzichte van objecten ofschoon de eigenlijke blijdschap en het eigenlijke lijden zich vanuit onze eigen geest ontwikkeld hebben en voor hun ontstaan te herleiden zijn tot ons karma.

Anders afstemmen

Op zo'n moment kunnen we eigenlijk niet zo veel veranderen aan het feit dat we ervaren wat we ervaren. We kunnen niet eenvoudigweg zeggen: "het vloeit alleen maar voort uit mijn geest, ik kan dus gemakkelijk het besluit nemen om iets zó te ervaren zoals het me bevalt". Zo gemakkelijk gaat het niet. Wanneer we iets aan onze ervaring willen veranderen, moeten we doorgaans iets veranderen op het gebied van de oorzaken. We zullen langdurig in actie moeten komen. Als we zeer veel ervaringen van lijden hebben, kunnen we op het moment van de lijdenservaring aan de pijn zelf niets veranderen. Op zo'n moment kunnen we alleen onze houding veranderen. We hoeven niet te wanhopen maar we kunnen de ervaring juist als nuttig beschouwen of simpel als een gegeven dat men moet accepteren. We kunnen ook inzien dat de ervaring samenhangt met de keten van oorzaak en gevolg. Op die manier veranderen we onze houding en maken we de lijdenservaring niet nog erger dan die al is. Het belangrijkste is echter dat we voor de lange termijn alles kunnen veranderen wanneer we positieve oorzaken creëren voor positieve ervaringen in de toekomst.

Beschouwen van de wortels van onwetendheid

Het volgende waar we hier noodzakelijkerwijs op in moeten gaan is de basis voor gehechtheid en haat omdat alle vergiften van de geest uiteindelijk uit deze beide voortkomen. Beide zijn verbonden met onwetendheid.
Onwetendheid heeft betrekking op het feit dat we objecten en uiterlijkheden het vermogen toeschrijven zich van hun eigen, zelfstandige kant te kunnen etaleren als wat zij zijn, in plaats van in te zien dat het onze eigen dispositie is die hen maakt tot wat zij voor ons lijken te zijn. Het toekennen van dit vermogen over onze ervaringen vormt de basis voor het ontstaan van gehechtheid en haat. Met deze beide moeten we in onze beoefening aan de slag.

Zo ben ik nu eenmaal

Kunnen we gehechtheid en haat dan wel elimineren? Men beschouwt immers dergelijke emoties meestal als onveranderlijk, als een natuurlijk gegeven. Zo ben ik nou eenmaal. Anderen maken me woedend en ik kan daar niets aan doen. Dat is echter een uitvlucht. Als beoefenaar van de Dharma voelen we ons al vergevorderd als we zeggen: "Ik lever al een bijdrage maar de ander zou toch ook moeten veranderen", "50 procent wordt vast en zeker door de ander veroorzaakt". Dit soort uitvluchten berusten deels op het feit dat we niet precies weten hoe we deze conflicten kunnen elimineren. Natuurlijk kunnen anderen zich onjuist gedragen en zullen zij zich onjuist blijven gedragen totdat samsara tot een einde komt. Daarop hebben we geen invloed. We hebben echter 100 procent invloed op hoe we zelf reageren.

Activiteiten van de geest als olieverontreiniging

Hoe krijgen we onze geest tot rust? Onze geest kent verschillende niveaus. Bij de meer oppervlakkige activiteiten van onze geest zijn we merendeels vooral bezig met zien, horen, ruiken, proeven en onze gedachten over morgen, overmorgen en gisteren en 'toen heeft hij dat gezegd' en 'toen heb ik dat gezegd' en 'toen heeft hij dat gezegd'... Deze activiteiten zijn van voorbijgaande aard. Zij ontstaan op basis van een samenspel van bepaalde factoren. Zij hebben het vermogen een bepaalde tijd te duren, verdwijnen dan ook weer, nieuwe gedachten duiken op en zo gaat het alsmaar verder. Ondanks dat zij 24 uur per dag aanwezig zijn, betekent dat nog niet dat zij de alles doordringende natuur van onze geest vormen. Men kan zich dat wellicht beter

voorstellen als olieverontreiniging. Die bevindt zich helemaal aan de oppervlakte en maakt de oceaan aan randen en stranden zeer onaangenaam en smerig. Alles wat met de olie in aanraking komt, wordt kleverig en smerig. Dat is allemaal zeer onaangenaam en nadrukkelijk aanwezig, maar ook zeer oppervlakkig. Onder de oppervlakte bevindt zich de oneindig heldere natuur van de oceaan. Zo is het ook met onze boeddha-natuur. Onder de oppervlakkige activiteiten die berusten op de gebruikelijke concepten van inherent bestaan, haat en gehechtheid, bevindt zich de oneindig heldere en wetende natuur van de geest. Deze helderheid van de geest wordt nooit geraakt door oppervlakkige verschijningen. En alleen aan het feit dat de oppervlakkige verschijningen aan verandering onderhevig zijn, - komen, blijven en gaan - , zien we dat zij niet de natuur van de geest kunnen zijn. De natuur van de geest moet iets zijn dat permanent aanwezig is. Constant aanwezig is het vermogen van de geest tot inzicht en verandering!
Waarom zijn we echter voortdurend in de macht van die oppervlakkige activiteiten? Omdat we er niet met onze gedachten bij zijn. Omdat we voortdurend met de wind meewaaien. We analyseren bijvoorbeeld iets dat ons hindert, we praten erover, we schelden nog een keer, dan zijn we beledigd, we schelden weer. Al die alledaagse conflicten, we moeten hoognodig iets hebben, dan hebben we het en gaat het kapot, we doen een beroep op de garantie en dan klopt het weer niet. Altijd lopen we achter deze concepten aan, we zijn er constant zo sterk in verwikkeld dat we geen aandacht schenken aan onze werkelijke natuur.

Eindeloze keten van concepten

We zouden meer aandacht aan deze werkelijke natuur van de geest moeten schenken, deze alomtegenwoordige helderheid en dit vermogen tot inzicht. We zouden de concepten moeten laten bewegen als een vis in de oceaan: daar komt een concept aan, we laten het ontstaan zonder ons ermee te verbinden en het te analyseren. Dat is helemaal niet nodig. Eenvoudigweg laten komen en gaan. Deze concepten zijn niet in staat blijvend te zijn omdat ze zijn samengesteld uit oorzaken en omstandigheden. Als we hen laten verhongeren, dan verhongeren ze. Dan hebben ze niet meer de mogelijkheid zich voort te planten in een eindeloze conceptenreeks van gedachten. De techniek, de uitdaging is hier enerzijds op niveaus te onderscheiden, de concentratie te richten op de ware natuur van de geest, op haar oneindige helderheid en vermogen tot inzicht, en anderzijds de oppervlakkige concepten daarvan te onderscheiden, deze te laten komen, blijven en gaan. Dan zullen we steeds meer vertrouwd raken met de eigenlijke natuur van de geest.
De geest zelf is dan op een heel gepaste wijze subject en object. Geest observeert geest. Geest is subject, geest is object. Geest is een zeer subtiel object, en omdat het object zeer subtiel is, wordt het subject ook subtiel. Op deze manier wordt de geestestoestand, die de geest zelf observeert, zeer snel zeer subtiel. Dat wil zeggen; het is een geest waarmee we zeer snel tot de ware natuur van de geest kunnen doordringen.
Het is nu in ieder geval duidelijk dat we met een oppervlakkige, conceptgerichte geest niet tot echte meditatie kunnen komen. We moeten ons zeer doelgericht op een object en op de geest zelf concentreren, willen we diepere lagen van de geest bereiken, vrij van concepten. Om juist te kunnen mediteren hebben we altijd twee aspecten nodige, een concentratie aspect (shine) en een analytisch aspect (laktong). De stille concentratie is een geestestoestand die zo lang als wenselijk gericht kan zijn op een object, zonder af te dwalen. Dat is voorwaarde om tot diepere inzichten te komen. Het is erg belangrijk deze stabiele factor in de geest te cultiveren.

Twee hindernissen

Om tot stille concentratie te komen moeten we twee belangrijke hindernissen overwinnen. Dat is enerzijds overactiviteit van de geest, onrust of opwinding. Opwinding betekent een oppervlakkig fladderen van de geest dat zich richt op aangename objecten, op wensobjecten, op wensvoorstellingen. Het is een zeker gekabbel aan het wateroppervlak. Anderzijds is een hindernis een zekere doofheid van de geest. Samengevat is het één te veel, het ander te weinig spankracht. Opwinding en wegzinken zijn de twee belangrijkste hindernissen die ons ervan kunnen weerhouden ons doelgericht, zolang we willen, te concentreren op een object en zo de basis te leggen ons object op een juiste wijze te analyseren.



Vroeg of laat zal de duif terugkeren

een wachter aan de poort, die bewaakt of iets onze meditatie is binnengedrongen, of onze geest verdoofd is geraakt. Het gebruik van deze 20 procent oplettendheid is uiteraard een flexibele factor. Men moet deze gebruiken op zo'n manier dat zij zelf de meditatie niet stoort. In het begin zullen we meer oplettendheid nodig hebben, omdat we erop bedacht moeten zijn dat geen verstoringen in de meditatie optreden. Wanneer we echter goed kunnen visualiseren en ons stabiel kunnen concentreren op een object, hoeven we steeds minder aandacht te schenken aan oplettendheid, omdat oplettendheid weer zelf een activiteit is die de geest onrust kan bezorgen. Daarom moet zij gedoseerd gebruikt worden zodat helderheid en stabiliteit altijd met elkaar in harmonie zijn. Wanneer we goed in staat zijn tot visualiseren en ons duidelijk op een object kunnen concentreren, kan het gebeuren dat we onze geest te zeer naar binnen richten en een beetje verdoven. Het object kan dan toch nog helder zijn. Men zegt wel dat dit 'subtiel wegzinken' bij meditatie een hindernis is die het meest moeilijk overwonnen kan worden, zeer moeilijk is vast te stellen en dus ook het gevaarlijkst.

Stabiliteit en helderheid

Hoe overwinnen we deze hindernissen? Juiste concentratie kent twee factoren, helderheid en stabiliteit. Beide factoren zijn in harmonie met elkaar wanneer het object volstrekt helder is, alsof we het met de hand kunnen aanraken, en tegelijkertijd sprake is van stabiliteit, dat wil zeggen wanneer de geest geconcentreerd is, zich niets meer beweegt, de geest niet meer naar links of rechts fladdert, maar het object blijft. Dan is er sprake van stilteconcentratie.

Visualiseren

Om deze helderheid en stabiliteit te realiseren moeten we twee factoren gebruiken. De ene factor is visualiseren. Visualiseren is een aspect van de geest dat gericht is op haar object. Aanvankelijk zal het zo zijn dat we ons het object voor de geest halen, alsof we een bril opzetten, waarna we de bril weer afzetten. Na een tijdje herinneren we ons weer aan het object en zetten we de bril weer op, dan vergeten we het weer. Pas na een bepaalde tijd zijn we in staat een object voor de geest te houden. Dan zijn we in staat tot visualiseren. Dan ontstaat er geen enkele onderbreking meer in het contact tussen subject en object.

Oplettendheid

We hebben nog een tweede factor nodig om er zeker van te zijn of sprake is van visualiseren - dan wel of we de bril afgezet hebben -, namelijk oplettendheid. We nemen met 20 procent van onze geestelijke activiteit de rest van onze geest waar. Men vergelijkt dat ook vaak met

Het voorbeeld van de duif

Als voorbeeld voor het feit dat we bij het waarnemen van de subtiele natuur van de geest te maken hebben met afleidende concepten, kan de volgende gelijkenis dienen:
Iemand vaart met een boot de oceaan op en laat midden op zee een duif los. De duif fladdert een beetje heen en weer, maar ze heeft geen keus, vroeg of laat zal ze bij de boot moeten terugkeren, omdat ze ergens anders geen landingsplaats heeft.
Zo komen onze concepten uit onze eigen geest voort. In plaats van te veel aandacht te besteden aan deze concepten, kunnen we ze beter laten vliegen, omdat we weten dat ze toch wel weer terugkeren. Ze komen voort uit bepaalde oorzaken en omstandigheden en hebben het vermogen een bepaalde tijd te blijven. Eens zullen ze noodzakelijkerwijs tot rust komen.
Daarvoor moeten we geconcentreerd vertrouwen op de ware natuur van de geest, de heldere en onderscheidende natuur!☼☼

Verbondenheid

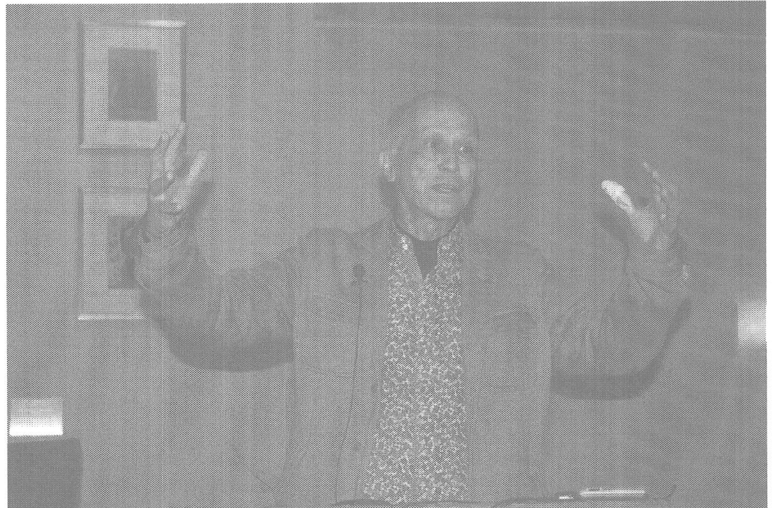
voorwaarde tot bestaan

Conferentieverslag

"Water dat je drinkt heeft vele kringlopen meegemaakt, wie weet is het ooit de urine van een dinosaurus geweest",vertelde een natuurgids ons bij een beek. Zó laag bij de gronds zal de Boeddha voorwaardelijk ontstaan wel niet bedoeld hebben. Maar hoe dan wel? Elf november vertelden experts vanuit drie boeddhistische stromingen hun visie op de voorwaarde tot bestaan. Voor mij een uitgelezen mogelijkheid om dit afhankelijke bestaan verder te doorgronden. Rond de honderdvijftig mensen dachten hetzelfde en begonnen de dag met in de rij staan om binnen te komen. Samen waren ze net een slang.

Anja Edwards van Muijen

Henk Barendregt, Vipassanaleraar, opent met concrete voorbeelden. Alle mensen op aarde hebben behoefte aan eten en drinken, aan bescherming en liefde, en we zijn allemaal sterfelijk. Er zijn wel verschillen tussen culturen, maar de overeenkomsten zijn groter. Mensen lijken meer op dieren en planten dan we soms denken. Mens, dier en plant hebben namelijk allemaal cellen met eenzelfde mechanisme om DNA te lezen. Alleen bacteriën, die werken net iets anders. Maar ze zijn ook belangrijk, ze zijn een overblijfsel van de eerste ecologische crisis van de aarde waarin een overschot aan zuurstof ontstond. Heel veel wezens op aarde stierven daardoor uit, maar een aantal bacteriën die goed overweg konden met zuurstof overleefden. Deze bacteriën zijn vervolgens ingebouwd in planten en dieren. Dan springt Barendregt over naar het grote geheel: de aarde, zon en maan als van elkaar afhankelijke onderdelen van het universum. Onze zon blijkt te klein te zijn voor de opbouw van ijzer, zink en andere grotere elementen. De theorie is dat deze zwaardere elementen via sterrenstof op aarde terecht zijn gekomen. Ah, niet alleen zijn we dus via watermoleculen verbonden met dinosaurussen, ook hebben we verre sterrenstofjes in ons. En de verbondenheid toont zich ook in sociaal opzicht, gaat Barendregt verder. Dankzij samenwerking heeft de mens landbouw uitgevonden, waardoor vervolgens steden konden ontstaan en cultuur.



Henk Barendregt opent met concrete voorbeelden

Schakels van afhankelijk bestaan

Het mechanisme van de dorst werkt ondoelmatig door, een onvervulbare dorst is het. De Boeddha leert dat er twaalf schakels van afhankelijk ontstaan zijn. Een afhankelijke keten van bewustzijnstoestanden die ons programmeren. Een eerste is onwetendheid, waardoor we elk de baas willen zijn. Lichaam en geest werken samen. Soms hoef je niet te denken. Als het lichaam voedsel ziet dan weet de geest direct of het eetbaar is of niet. Er is een gevoel, als het aangenaam is, kunnen we ernaar verlangen, als het onaangenaam is, willen we het niet hebben. Daarin is de mens niet uniek, zelfs een eencellige handelt zo. Na het willen hebben, volgt het vastklampen en vastgrijpen. Het blijkt in onze maatschappij een

overconditionering te zijn, want wanneer je eenmaal voldoende voedsel hebt, zou je niet meer hoeven te grijpen. Barendregt besluit bemoedigend: "Als we de keten van afhankelijkheid kunnen doorbreken, zullen we meer in staat zijn om samen te werken. Ik hoop dat het plaatje waarin we zien dat we op deze wereld één zijn, en zelfs afhankelijk zijn van het sterrenstelsel zo poëtisch is, dat we iets meer ons best gaan doen om echt samen te werken."

Energetische oorsprong waar we veilig zijn



Brigitte van Baren, Zen-lerares, legt uit hoe vanuit de zen naar verbondenheid wordt gekeken. Zen is vanuit India naar China gebracht, en daar vermengd met Confucionisme en Taoisme. In China ontstonden de verhalen die helpen om je werkelijke wezen te ervaren. De eerste verbondenheid is die tussen lichaam en geest. In zen gaat het om leegte en vorm. Van Baren heeft moeite met het begrip leegte, ze noemt het ook geen geest, het is energie. Zen is de ontdekkingstocht door de aandacht te verleggen: van 'we zijn een lichaam', naar 'we hebben een lichaam'. Maar we zijn iets anders, we zijn energie. Dat kunnen we niet grijpen. Dat is lastig, zen zegt ook 'Dat wat wij ten diepste zijn is niet in woorden te vatten'. Dat kan bij verliefdheid ook niet, je kunt niet zeggen ik ben verliefd op de handen, of het haar. Je bent verliefd op het hele pakket. Wat trekt je aan in de ander? Dat is verbondenheid, dat is iets in de energie, wat zich herkent in de ander. Onderlinge verbondenheid is er dus, maar als je het vastgrijpt, raak je het kwijt. Vroeg of laat raken we dit lichaam kwijt, maar als we beseffen dat we een energetische oorsprong hebben waarin we veilig zijn, waarin we dan kunnen rusten, dan is het niet erg om het lichaam kwijt te zijn. Want die energie gaat door, die energie verbindt ook. In deze ruimte ademen we allemaal lucht in en uit, en ik kan niet zeggen dat is mijn lucht. Wij zijn een ademend veld, in- en uitademing. En als we onze ogen dichtdoen, dan zijn we één, dan zitten er niet zoveel mensen in een ruimte, er is geen gescheidenheid. We zijn bij onszelf en tegelijk in stilte verbonden met elkaar.

Het hele universum én klein zijn

Van Baren citeert een zenvers: "De reden dat velen de eenheid niet ervaren, is dat we denken dat het onderscheidende denken het ware zelf is." Ze legt uit dat zen-zitten meer dan denken geeft. Een rijstkorrel omvat het hele universum, sterker nog, zen zegt je bent het universum. Het mooie aan zen is dat men in dilemma's denkt, een individu is tegelijk onmetelijk groots, een boeddha, en klein. Het vergt moed om te ervaren dat je machteloos kan zijn, en juist in de erkenning ontstaat een verbinding met wat we ook zijn. Waarnemen, eerst de focus op de uitademing. Door de concentratie heb je een middel om de gedachtenstroom waaraan we verslaafd zijn, te onderbreken. Het ik is een construct. Wie is ik? Het probleem is dat je een antwoord hebt. Wat zit er achter het denken? Het zicht komt binnen op het moment dat je niet denkt. De essentie, een stil wezen, eenheid. Dat is liefde.
De eerste verbinding is die tussen lichaam en geest, wij zijn een in- én uitademing. De verbinding zit in de twee-eenheid. Wij zijn zo klein, en wij kunnen kijken naar het onmetelijke grootte wat we ook zijn. Het ervaren van die eenheid, ogen dicht in- en uitademen, we zijn niet alleen. Alleen maar eenheid, en dat is



Wantrouwen versus vrij van levensangst
Als we onze samenleving niet meer op vertrouwen baseren, hoe gaan we dan door? Door medemensen op afstand te zetten. Dat gebeurt op drie manieren: door hebzucht (consumentisme), agressie (overheersing) en onverschilligheid (ieder voor zich, God voor ons allen). Deze drie samen zijn egocentrisme. Het wantrouwen zit diep in ons: wat zou ie doen? wat heb ik eraan? is deze persoon volledig oninteressant voor mij. Dat is het tegendeel van vertrouwen. Maar we kunnen ook anders reageren: waar zit de boeddhanatuur van deze persoon, waar zit de compassie, levensvreugde van deze persoon? Dat is een andere innerlijke agenda. Hoe kunnen we dat bereiken? Laten we kijken naar de momenten waarop we op ons best zijn, naar totale toewijding, totale overgave, vrij van terughoudendheid, omgaan met onszelf of medemens. We hebben allemaal wel eens zo'n moment gehad. Hoe kunnen we deze momenten ontdekken? Onder een boom gaan zitten, zoals de Boeddha. Hij vroeg zich af 'Wat zit hier nou eigenlijk?' Zonder aannamen. In dat proces verhelderde zijn visie zich en ontdekte hij een open staat van geest. Wat niet anders is dan dat moment waaraan we net refereerden. Vrij van levensangst, wat we later boeddhanatuur zijn gaan noemen. We weten dat we op die momenten waarop we op ons best zijn ons goed voelen. Terwijl we met hebzucht, agressie, onverschilligheid onszelf en de samenleving niet beter maken. Naar mate we ons meer bevrijden van die patronen, staan we opener in de wereld, en zal de omgang met de medemens en met de sociale verbanden anders worden. De Wit besluit met een lichtpunt: "In zekere zin, worden we een bakentje met een levenshouding die we in deze tijd in onze maatschappij nodig hebben, want de grote problemen zijn allemaal terug te voeren op dit fundamentele wantrouwen."
Herkenbaar deze patronen, en mooi zoals De

liefde. Dan is jouw uitademing mijn uitademing, jouw pijn mijn pijn, maar ook jouw vreugde mijn vreugde. Ik laat me meevoeren door Brigitte's woorden. Niet alleen water en sterrenstofjes, ook zuurstof delen we.

Vertrouwen in elkaars Boeddhanatuur
Als derde spreekt Han de Wit, leraar in de Shambalatraditie. De Wit vult bestaan aan met humaan bestaan. Shambala is een Tibetaanse stroming die zegt dat er eens een verlichte samenleving was. De structuur van deze samenleving ondersteunde de ontwaakte visie en kernprincipes van de Boeddha, en dreef op het besef dat mensen ten diepste het goede willen. Wij, zoals we hier zitten en daarbuiten, proberen er allemaal iets van te maken, zelfs met agressie, wat een onmacht is om constructief te handelen. En de samenleving, wat we samen doen, is gebaseerd op vertrouwen dat iedereen goedwillend is, een boeddhanatuur heeft. Dat is het uitgangspunt van de shambalatraditie. Het verband met de huidige maatschappij? Als er geen vertrouwen is, is er afstand en sluiten we ons op in een veilige cocon. Vertrouwen kan geschieden wanneer er een heldere geest is, in plaats van gevangen te zijn in voor- en afkeer. Misschien gebeurt dat niet zo vaak, maar als we een samenleving hebben die dat honoreert, kennen we waarachtig samenleven. Vertrouwen in elkaars boeddhanatuur. Als het uitgangspunt is mensen soms te vertrouwen, maar meestal veiligheid te kiezen, en te wantrouwen, dan verbreken we de verbondenheid. Samenlevingsverbanden vallen uiteen als het vertrouwen ontbreekt.



Zingen van de Hartsoetra

Wit deze omzet naar het omgaan met elkaar in de samenleving. Kunnen we het vertrouwen in het goede delen en ons zo verbinden?

Vragen van de zaal

Het vragenkwartiertje is aangebroken. Vraag: "Ik kan mezelf leren vertrouwen en een ander, maar hoe vertrouw ik die wereld, en durf ik dat als leider?" De Wit geeft aan dat je op twee manieren kunt kijken naar die wrede wereld waar zoveel fout gaat. Je kunt zeggen dat de mens een nauwelijks getemd beest. Maar zelfs de grootste schurkenstreek wordt gedaan vanuit het idee dat het de beste manier is om geluk te vinden. We hebben allemaal wat boeddhanatuur, maar zijn ook allemaal een beetje dom. We hebben een diep verlangen dat zich uitdrukt in een perverse vorm, Pol Pot, Stalin, of misschien wij zelf wel. Als we zo kijken, dan komen we tot een andere conclusie dan wanneer we denken dat de mens ten diepste een agressief wezen is.

Vraag: "Hoe belangrijk is het dat ik een autonoom individu ben om me te kunnen verbinden?"

Van Baren: "Wie ben ik? Hoe sta ik in de wereld? Het ik is als een bloesem. Als de bloesem vrucht wordt valt de bloesem af. Het ik is overbodig geworden. het is een rijpingsproces dat bij iedereen anders is."

Han de Wit: "Ik ben het meest mezelf als ik met totale toewijding in de wereld sta. Ik wil daarmee de tegenstelling die u oproept weghalen."

Henk Barendregt: "Als je pasgeboren bent, ben je labiel, daarna krijg je een stabiel bewustzijn, en daarna is een flexibel bewustzijn mogelijk."

Vraag: "Ik prijs me heel gelukkig met mijn vertrouwen in het spirituele, de verbondenheid, maar ik blijf nuchter. Ik denk aan het Soefi-gezegde. Vertrouw op God, maar bind je kameel vast. Ik mis in de boeddhistische kring de nuchterheid en het willen richten op de eigen organisaties, de boeddhistische koepel, daar blijven we in gebreke met verbondenheid en dadenkracht. Zouden we van zitten niet moeten komen naar hoe gaan we ons verbinden met de wereld?"

Frances Nijssen: "Een bijzondere vraag. Je kunt heel geïnspireerd raken door deze verhalen. Het is er al, kan al bemoedigend werken, er is zo veel moois, en tegelijk is het niet simpel om het buiten dit gebouw te brengen."

Van Baren: "Het begint altijd met die ene stap. Wat doe ik vandaag? Voor mijzelf is dat elke dag beginnen, anderhalf uur meditatie, dat is de stille ruimte, de rust, en dan de wereld in. Dat betekent niet dat ik het dilemma niet voel. Juist de verbinding aan te gaan met het bedrijfsleven, waar is die persoon, hoe kan ik die één stap verder brengen? Het begint bij jezelf, je krijgt vertrouwen."

Barendregt: "En we moeten bescheiden zijn, die stappen zijn heel belangrijk. We moeten niet denken dat het over vijf jaar al gebeurd is, geduld hebben en toch doorwerken, anders komen we er nooit."

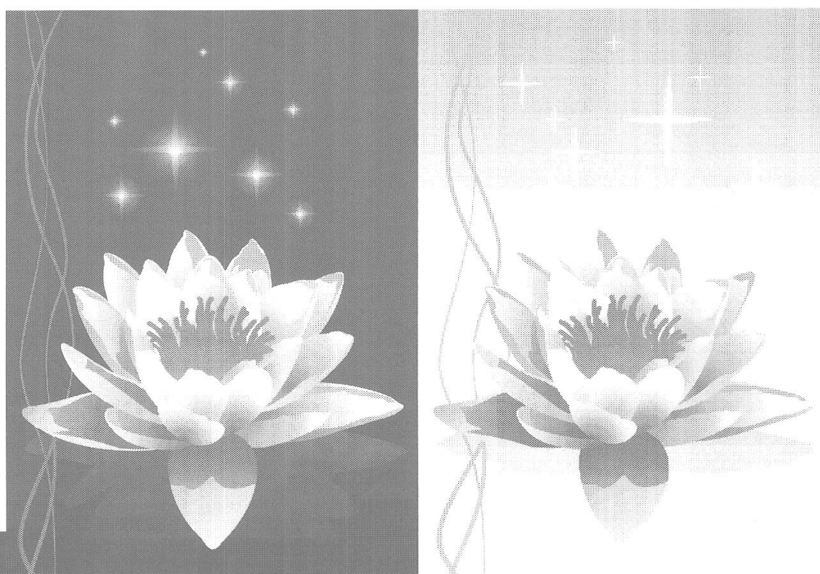
Onderlinge afhankelijkheid blijkt wel iets meer te zijn dan het plasje van de dinosaurus dat in mijn mond belandt. Hoewel? Ik zou best blij zijn met een atoompje zuurstof van de Boeddha!☼☼

De symboliek van de lotusbloem

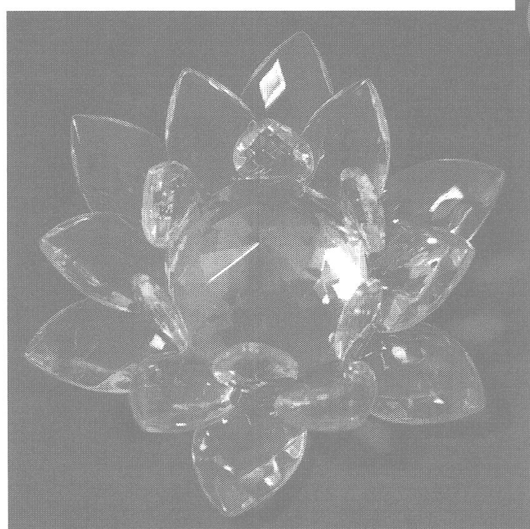
Veroni Steentjes

Symboliek speelt in het boeddhisme een grote rol. In het volgende artikel legt Veroni Steentjes uit waar de lotusbloem voor staat en waarom dit symbool haar zo aanspreekt. Op 15 juni 2012 heeft Gelek Rimpoche de liefdesband van Veroni en haar vriend Emile gezegend door een witte Tara zegening. Veroni en Emile hebben ervoor gekozen om in alles rondom de zegening de symbolen van de lotusbloem en de levensboom terug te laten komen. De lotusbloem kwam terug in de uitnodigingkaart, de aankleding van de ruimte, de sieraden en in de trouwbedankjes. Tijdens de ceremonie heeft Veroni onderstaande uitleg over de lotusbloem gegeven aan Rimpoche en alle andere gasten.

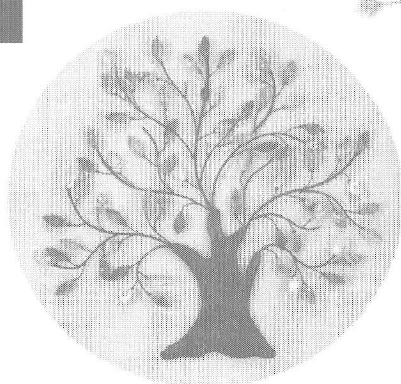
Trouwkaart buitenkant



lotusbedankje







'The strength of our relation is like a tree. It lies in the ability to bend.'

Veroni's trouwsieraad
Zilveren lotus met
gouden hart

De lotusbloem wordt in vele culturen en religies als symbool gebruikt zoals in het boeddhisme, hindoeïsme, in Egypte en in India. De lotusbloem (padma) is één van de acht boeddhistische geluksymbolen. De lotusbloem lijkt op de waterlelie maar verschilt van de waterlelie doordat de bloem van de lotus boven het water uitkomt, een waterlelie ligt op het water. De lotus is de enige bloem die 20 tot 25 centimeters boven het water uitkomt door de sterkte van de steel. Hij wortelt in een moerasachtige bodem en groeit met zijn wortels in de modder via een lange steel door het water naar het licht zonder dat de bladeren en bloemen er modderig uitzien. Het water en vuil hechten zich niet aan de bladeren en bloemen van de plant door het zogenaamde lotuseffect. Dit effect wordt veroorzaakt door micro- en nano-structuren op het oppervlak, samen met een lage oppervlakte energie. Door het lotuseffect is de lotusbloem het symbool van zuiverheid en puurheid in het boeddhisme. Het is de zuivering van lichaam, spraak en geest.

Oorsprong

De plant komt oorspronkelijk uit Indonesië en India, maar groeit bijvoorbeeld ook in Japan, in het zuidoosten van de Verenigde Staten, in Suriname, Thailand, China en Australië. Als ervoor gezorgd wordt dat de wortelstokken in de bodem niet bevriezen, kan de plant ook wel in een gematigd klimaat overleven. De lotus is de bloem van het licht. Omdat hij tot bloei komt door de zon en het water, symboliseert hij geest en materie, vuur en water, de oorsprong van alles wat is.

Groei

De groei van de lotusplant wordt ook gezien als de mogelijkheid die mensen in zich hebben om de geest te zuiveren die geboren is in troebelheid. De lotus is het symbool van gaan van duisternis naar licht, van onwetendheid naar weten. De lotus verwijst naar de verschillende stadia op het pad naar de verlichting. De mens groeit vanuit een onbewust leven met de wortels in de modder (samsara) via zijn lange steel (de beoefening van de boeddhistische lessen) die de geest uit de modder van het wereldse bestaan brengt naar de zuiverheid van de geest (de verlichting). De open lotusbloem staat voor de





volledige verlichting. Een ongeopende lotusbloem staat voor de potentie van de verlichting. Ik (Veroni) herken mij in dit groeiproces. Ik ben uit de drab van mijn ziekte gekomen en ben er geestelijk, emotioneel en spiritueel door gegroeid. Zonder ziekte was het boeddhisme waarschijnlijk ook niet op mijn pad gekomen.
De lotusbloem wordt als symbool gebruikt om mensen te inspireren om met moeilijke situaties om te gaan, er sterker en krachtiger uit te komen en zich sterk te tonen naar de buitenwereld toe, het maakt niet uit hoe slecht de omstandigheden zijn. Daar herken ik mezelf in, met het masker dat ik vaak draag van de sterke Veroni die alles aankan. Een ander kenmerk van de lotusbloem is dat de steel gemakkelijk te buigen is, maar moeilijk te breken als gevolg van de vele sterke vezels. De lotus wordt daarom gebruikt als symbool voor de liefdesband van twee geliefden. Het gaat om het buigen in de relatie zonder het te breken, net als bij de tekst op de zegeningkaart.

Wijsheid

De lotusbloem wordt ook geassocieerd met de kwaliteit van wijsheid in het boeddhisme. Het gaat er om dat alles wat gekend kan worden in het bewustzijn, gekend is. Uit een lotusbloem, uit wijsheid, kan een Boeddha geboren worden, mede vanwege de motivatie om een Boeddha te worden om alle levende wezens te bevrijden van lijden. De lotus heeft de vrucht, bloem en knopbeginsel in zich, die symbool staan voor verleden, heden en toekomst. Dit zie je terug bij/in de afbeelding van witte Tara die in haar linkerhand een lotus vast heeft met een bloem, vrucht en een knop.

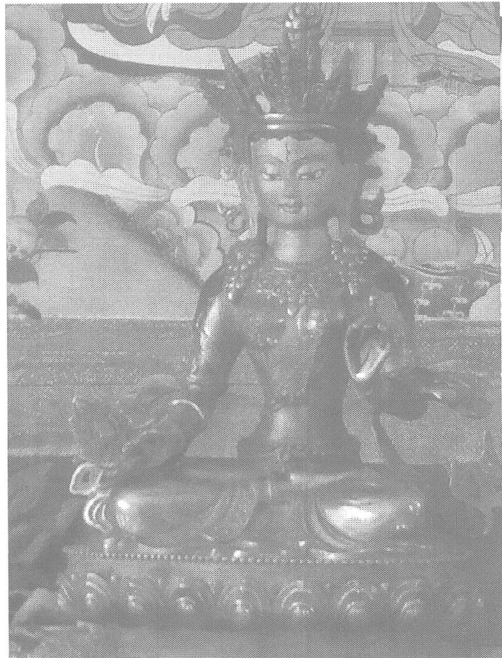
Wit

Een lotusbloem kan vele kleuren hebben. De historische Boeddha zit op een witte lotus. De kleur wit vertegenwoordigt een staat van mentale zuiverheid en geestelijke volmaaktheid, maar het wordt ook geassocieerd met de zuiverheid van de eigen natuur. In het boeddhisme hoef je niet iets van buitenaf te verwerven om bevrijd te worden van lijden. Het zit al allemaal in potentie in je, maar alleen is het allemaal erg vertroebeld door de drie vergiften: begeerte, boosheid en onwetendheid. Door een sterke motivatie om jezelf en anderen te bevrijden van lijden, is de weg naar verlichting ingezet. Het is geen gemakkelijke weg, omdat onze gewoontepatronen zo diep verankerd in ons zitten dat het veranderen moeizaam is.

Bronnen: - Wikipedia
- Internet☼☼☼

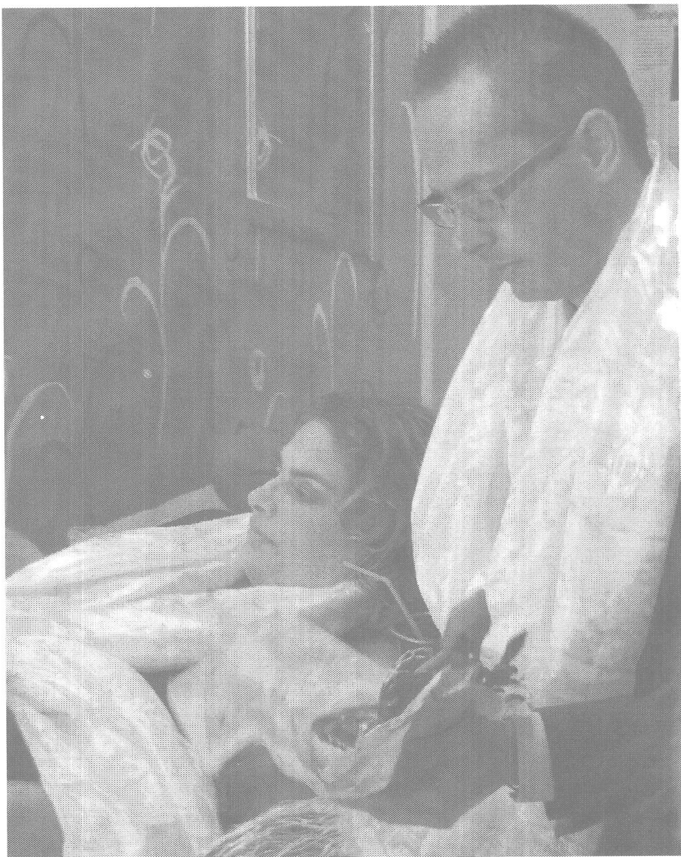












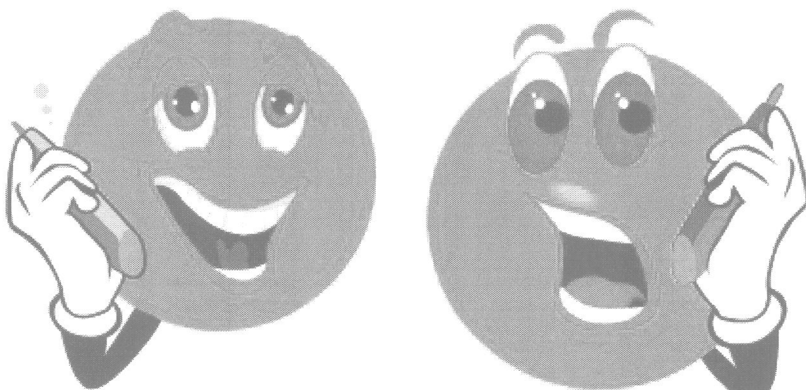
Achterkantje

Heb je naasten lief

Paula Boon

Ik stap in de trein in het gelukkige bezit van een gratis kaartje 2=1. Ik heb tweede klas betaald, maar mag in de eerste zitten. Ik verheug me op twee uur treinen in een rustige coupé en zoek een plekje. Ik nestel me.

Dan stappen er drie oudere dames in. Ze zitten dichtbij me.
"Ach ja, weet je, Henk houdt niet van botjes in zijn vlees. Dus geen karbonaadjes en ook geen spareribs. Wilde ik eigenlijk kippenpootjes eten, maar heb toen maar een filetje klaar gemaakt. Ook lekker hoor. Henk heeft heerlijk gegeten. Ik heb er bloemkool en aardappelpuree bij gemaakt. Die puree maak ik gewoon uit een pakje, lekker gemakkelijk, zo klaar, en....... "
Zo gaat het door, met luide stem, het ene verhaal na het andere.
De andere dames proberen af en toe ook iets te vertellen, maar krijgen geen kans. Het blijft bij: ach, echt, nou nou, enz.



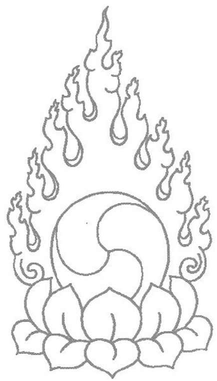
Er zit nog een echtpaar in de coupé. Ze puzzelen. De vrouw kijkt af en toe demonstratief om naar de kletskous.

Zal ik opstaan en vragen of het wat zachter kan?
Wat een vreselijk mens!

Dan hoor ik één van de drie zeggen: "Wel wat veel gepraat".
De kletskous zegt: "Veel gepraat? Weet je wat ik veel gepraat vind? Die jonge meisjes die met de mobiel aan hun oor hele gesprekken voeren! En trouwens, dan moeten ze maar in een stiltecoupé gaan zitten."

Maar warempel, het heeft geholpen. Ze houdt nu af en toe haar mond en als ze wat zegt praat ze zachter.

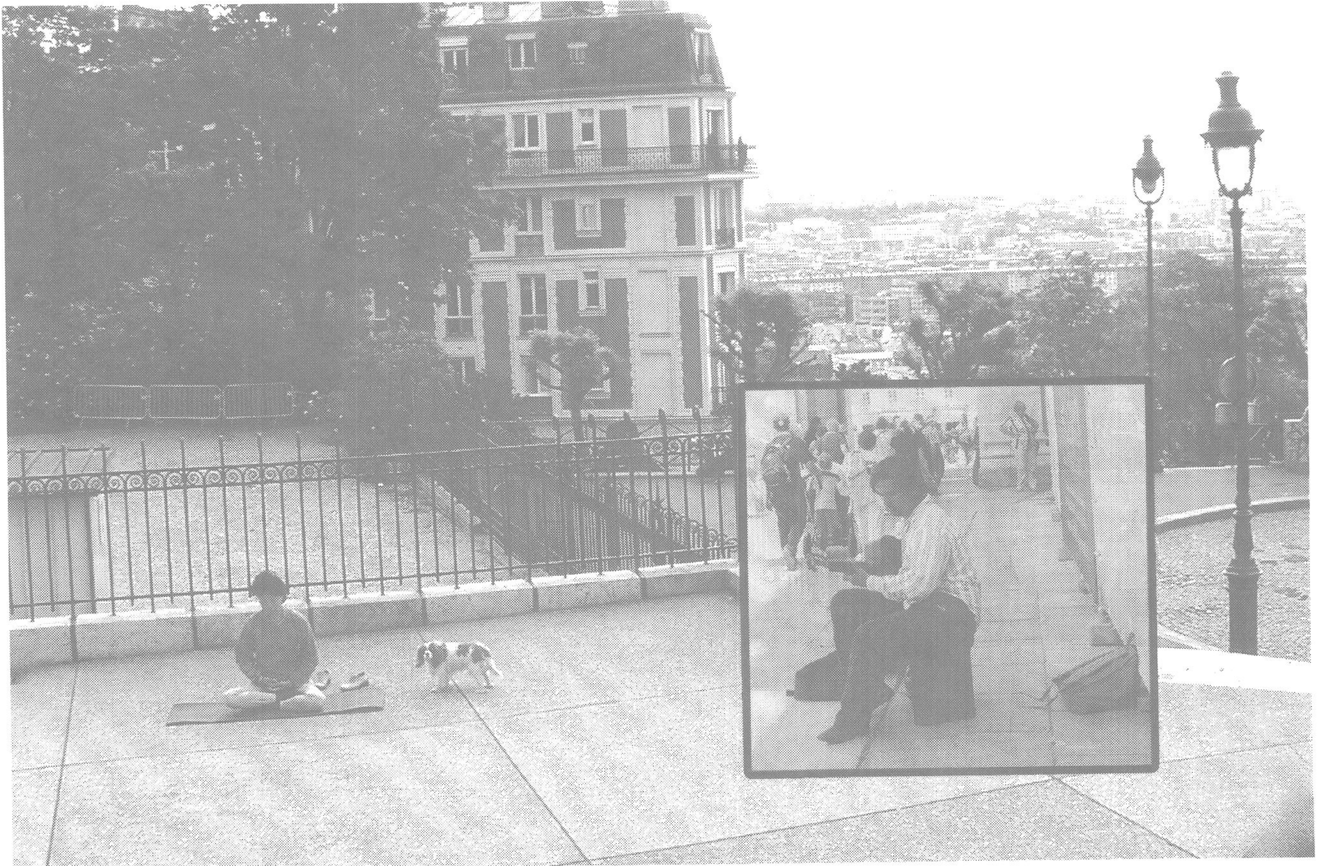
Ik kon de kletskous wel wat doen.
Ik kon de mevrouw van "Wel wat veel gepraat" wel zoenen.
Het gaat heel goed met mijn naastenliefde, mits die naasten zich zo gedragen dat het precies in mijn straatje past!



JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 23, nr. 2
mei 2013

Losse nummers: € 2,50



ARMOEDE EN RIJKDOM

* Van Rolls Royce tot hoofdkussen.
* Lekke banden en gratis knuffels
* Van kerkrat tot Bill Gates
* Boeddhisme in tijden van crisis
* Leven zonder geld
* Thich Nhat Hanh over armoede-rijkdom
* Emoties transformeren to wijsheid



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Onno de Haas
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw
Veroni Steentjes

Vaste medewerker:
Paula Boon

Oplage: 300

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 augustus 2013

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Voorpagina: ©Elly van Doorn

REDACTIONEEL

In deze crisistijd willen we nadenken over armoede en rijkdom en bekijken we dit thema in het Magazine van verschillende kanten. In dit nummer verder aandacht voor verschillende boeken waaronder het nieuwe boek van Han de Wit: 'Emoties transformeren tot wijsheid'. Daarnaast is er Jewel Heart nieuws, zoals het openen van een Boeddhistisch centrum in Deventer.
De redactie hoopt dat dit Magazine aan de wensen en behoeften van de Jewel Heart leden voldoet. Zo niet horen we dat graag.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Van Rolls-Royce tot hoofdkussen

Gelek Rimpoche over gehechtheid

In het denken over arm en rijk is het vanzelfsprekend dat rijke mensen beter af zijn dan arme mensen. Vanuit het perspectief van bestaanszekerheid, of misschien nog wel belangrijker, vanuit het perspectief van ontplooiingsmogelijkheden of de kans en mogelijkheden om het boeddhisme te bestuderen is dit denk ik zeker het geval. Rijkdom kent echter ook haar risico's. Rijkdom is immers synoniem voor bezit, of dat nu is van materiële of van immateriële zaken. Op andere plekken in dit magazine kunt u al lezen over die eerste perspectieven, de relatieve kant van rijk en arm. Gelek Rimpoche kijkt in zijn boek "Voor de dood niet bang" echter ook naar de persoonlijke risico's van bezit; het risico op verstoorde gemoedsrust. Verstoord door gehechtheid.

Onno de Haas

"Gehechtheid is een emotioneel patroon, je ziet iets, je vindt het mooi, wilt het hebben en je wilt het niet meer kwijt. Het gevoel is zo sterk dat je geest volledig op het object gefixeerd raakt. Je wilt het bezitten, je wilt dat het van jou is, uitsluitend van jou. Je kunt nergens anders aan denken, je kunt niets anders doen, en je kunt niet zonder. Je bent gefixeerd. Het woord gehechtheid maakt misschien niet volledig duidelijk wat ik hier probeer over te brengen: gehechtheid als een heel acuut verlangen, op een ding gericht, een obsessie. Je vereenzelvigt je met het voorwerp van je gehechtheid, alsof je eigenwaarde geheel afhangt van die ene persoon, baan, relatie. De gedachte om van het voorwerp van je gehechtheid te worden gescheiden kan zelfs fysieke pijn in je hart bezorgen."



In de pogingen van mensen om die pijn te vermijden kunnen ze heel ver gaan:

"De gehechtheid aan geld kan zo erg worden dat je er niets van wilt uitgeven voor jezelf. Halverwege de jaren zeventig van de vorige eeuw was er in Delhi een dakloze Tibetaan die driehonderd roepies nodig had voor een injectie. Hij ging heel het tehuis af om het bedrag bijeen te krijgen, maar hij stierf voordat hij in staat was de behandeling te ondergaan. Na zijn dood werden zijn bezittingen weggedaan. Men wilde juist zijn vieze oude kussen weggooien, toen men geritsel hoorde:

dertigduizend roepies waren er in het kussen verborgen."
Dat is natuurlijk een uiterst geval maar Rimpoche beschrijft ook meer subtiele werkingen van gehechtheid.

"Gehechtheid maakt dat je je geweldig voelt, ook al is het niet zo. Dankzij gehechtheid voel je je plezierig, hoewel het eigenlijk geen echt plezier is, omdat het niet duurzaam is en bijwerkingen heeft. Wanneer gehechtheid haar gang kan gaan, hebben we soms het gevoel iets bereikt, iets veroverd te hebben, maar binnen de kortste keren kunnen de dingen veranderen en begint dat, waarvan we dachten dat we het hadden, ons te ontglippen. We hebben in feite niets bereikt, niets veroverd. Integendeel, we raken iets kwijt en we zijn verslagen. Vervolgens is de pijn veel groter dan het plezier ooit was. Het onderscheid tussen gehechtheid en liefde is heel erg subtiel. De grens ertussen is flinterdun en erg lastig te zien. Liefde gaat met gehechtheid gepaard, gehechtheid gaat met liefde gepaard. Bij elke liefde die we hebben sluipt op de een of andere manier gehechtheid binnen. Je kunt jezelf zo gemakkelijk voorstellen dat je het beste wilt, terwijl je eigenlijk macht wilt. En daarom is liefde, hoe we ook ons best doen, altijd een beetje moeilijk. Maar je hoeft er geen akelig gevoel over te hebben dat je liefde met gehechtheid zou kunnen zijn vermengd.

Het is lastig iets aan gehechtheid te doen. Het is de kleefpasta die ons vasthecht aan de cyclus van leven en dood. Een van de manieren om te weten of er gehechtheid in het spel is, is te onderzoeken hoe iets je raakt. Welk gevoel krijg je erbij, hoe beïnvloedt het je gedrag, verstoort het je gemoedsrust?"



Zijn mensen met veel bezit dus gedoemd tot een verstoorde gemoedsrust? Uiteraard niet, of zoals Rimpoche het zegt: "Laat je niet door je auto besturen."
"Niet elk verlangen is slecht. Het verlangen om voedsel te eten, het verlangen om verlichting te bereiken, het verlangen om gelukkig te zijn en van het leven te genieten, het verlangen om andere mensen te helpen, zijn die verlangens slecht? Onmogelijk. Als je jezelf echter niet in de gaten houdt, kan normaal verlangen in verslaving veranderen. Dit houdt niet in dat ik schoonheid of mooie dingen niet zou mogen waarderen. Zij brengen plezier en comfort in het leven. Een heer uit Hong Kong zei me eens: 'U zegt me dat ik geen gehechtheid aan mooie dingen mag hebben. Wat doe ik dan met mijn Rolls-Royce'. Ik zei hem: 'Zolang u het genoegen hebt de Rolls-Royce te besturen, is dat prima. Maar als de Rolls-Royce u bestuurt, hebt u een probleem.'"
Hoe werkt dat dan, zelf achter het stuur blijven zitten? Rimpoche geeft handvatten aan de hand van een beschrijving van zijn relatie met zijn rituele bel.
"Onderzoek het voorwerp waaraan je gehecht bent. Op dit moment kijk ik naar mijn rituele bel. Die is heel oud. Het metaal heeft in het gebruik een mooie, glanzende kwaliteit gekregen. Ze maakt een prachtig, uniek geluid. Ik overweeg haar kwaliteit, ouderdom en volmaakte afweging. Dit zijn de dingen die mijn gehechtheid eraan groter maken. Om hun greep op mij te ondermijnen, moet ik aan vergankelijkheid denken: de bel zou haar geluid kunnen kwijtraken, ze zou kunnen barsten. De kleur ervan zou kunnen veranderen. Er zou van alles mis kunnen gaan. Over vergankelijkheid nadenken verminderd mijn gehechtheid."♥

Lekke banden en gratis knuffels

Een les in geestelijke rijkdom

Hoe meer je naar de begrippen rijkdom en armoede kijkt, vooral in onze westerse wereld waar de eerste levensbehoeften meestal wel aanwezig zijn, hoe belangrijker vooral onze geestelijke armoede en rijkdom lijken te worden. Wat moet je met heel veel bezittingen, als je doodongelukkig bent? En hoe rijk kun je je af en toe niet voelen door volstrekt kleine dingen?

Gerard van den Dobbelsteen

Rijkdom en armoede zijn subjectieve begrippen. Waar je bij armoede nog enigszins grenzen kunt aangeven wat betreft normen voor voedsel, kleding en onderdak, is het lastig om aan te geven wanneer iemand rijk is. Wat is de norm? Een eigen huis, een bovengemiddeld salaris, twee of drie auto's? En waarom hebben we toch de rare gewoonte om rijkdom en armoede steeds maar in materieel opzicht te bekijken? Ben je niet ontzettend rijk als er mensen zijn die van je houden? Of als je mooie gezonde kinderen hebt? In het boeddhisme wordt benadrukt hoe gelukkig we ons moeten prijzen met ons menselijk bestaan en hoe uitzonderlijk dit feit al is. Zijn we niet rijk alleen al door het feit dat we leven als mens?

Gevoelens

In onze westerse maatschappij zijn de meesten van ons gelukkig voorzien van de eerste levensbehoeften. Het is een rijkdom op zich om niet steeds bezig te hoeven zijn met manieren om aan eten of onderdak te komen. Hierdoor hebben we ook de kans ons meer met onze geestelijke armoede en rijkdom bezig te houden, en velen kiezen hier dan ook voor. En hoewel er in onze geestelijke gesteldheid hele grote stappen te maken zijn, en ook hele diepe dalen kunnen voorkomen, heb ik ondervonden dat geestelijk welbevinden soms in hele kleine dingen zit. En het geldt ook omgekeerd; door een kleine gebeurtenis kun je jezelf helemaal gek laten maken. Door naar onszelf en onze mentale reacties te kijken, kunnen we zien hoe we onszelf soms geestelijk rijk voelen en op een ander moment geestelijk arm; terwijl de situaties op zich niet eens zoveel van elkaar verschillen. Hierna volgen twee voorbeelden uit mijn eigen leven om dit te verduidelijken.

Negatieve insteek

Pfff... Toen de trein die ik nodig had om naar huis te gaan eindelijk aankwam op het perron, was al snel duidelijk hoe laat het was; hij zat weer eens overvol. Die zitplaats kon ik wel vergeten, het was kiezen tussen een plaatsje in het overvolle gangpad tussen de stoelen in, of opgepropt staan op het balkon. Dan het laatste maar, dan kon ik in ieder geval nog tegen de stang van de deur aan gaan hangen. Wat een ellende, het was veel te warm en ik was veel te moe. En dan al die mensen die maar bleven praten... konden ze niet gewoon even stil zijn. Ik irriteerde me mateloos, aan de geuren, de bliepjes van telefoons, eigenlijk gewoon aan alles. En alsof de trein mijn toestand aanvoelde,



kwam hij langzaam tot stilstand... ja natuurlijk... niet bij een station, maar gewoon ergens tussen een paar willekeurige bomenrijen in... zucht... Anderhalf uur later was ik pas thuis, zo futloos en zonder energie dat ik meteen op mijn bed neerplofte.



Pfff... Lekke band

Positieve insteek

Pfff... Een lekke band. En dan niet als ik bijna thuis ben, nee, een lekke band als ik net van mijn werk vertrokken ben. Dat wordt lopen, zo'n 9 kilometer lang. En dat terwijl ik net snel naar huis wilde. Om wat te doen eigenlijk? Douchen en dan voor het eten nog even languit op de bank. Ik kijk naar de lucht. Wat een geluk eigenlijk dat de zon schijnt, terwijl het toch al lang en breed herfst is. Ik doe mijn ogen even dicht, terwijl ik met mijn fiets aan de hand over het fietspad loop om de zwakke zonnestralen beter te voelen; heerlijk. Langzaam stap ik door; ik heb inmiddels al vier schitterende paddenstoelen gezien, op plaatsen die ik fietsend nooit had ontdekt; is dat lopen toch nog ergens goed voor. En lekker verfrissend ook, zo'n wandeling. Laat dat op de bank liggen maar zitten, ik heb nog energie genoeg over om wat leuks te gaan doen.

Jezelf rijk rekenen

Het kritisch bekijken van momenten zoals hiervoor beschreven gaven me de indruk dat ik zelf erg veel in te brengen had in mijn gevoel van geestelijke rijkdom of armoede. Ik besloot dan ook maar eens de proef op de som te nemen met een situatie die nogal eens voorkwam toen ik in het centrum van Nijmegen woonde; "Verdorie, weer een fiets gestolen! Als ik nou nog fietsen had, die de moeite van het stelen waard waren... Balen, zwaar balen. Als ik nog niet chagrijnig was, dan was ik het nu wel." Met enige regelmaat was het weer zover en was mijn fiets weer weg of gesloopt. En steeds weer voelde ik me er slecht onder; soms boos, soms machteloos, soms verdrietig. En hoewel ik ook echt wel een fiets nodig had op dat moment, was het nou niet zo dat het een vreselijke ramp was. Ik besloot dan ook om te kijken of ik mijn gedachtewereld niet anders zou kunnen inrichten. De volgende keer dat er weer een fiets van me gestolen was, besloot ik gewoon blij te blijven; er was al een fiets verdwenen, waarom zou ik dan mezelf dubbel straffen, en me er ook nog eens ellendig door gaan voelen. Vragen van vrienden als "Maar waarom ben je dan blij als je fiets weg is?" kon ik dan eigenlijk ook alleen maar beantwoorden met "Waarom niet?".

Prioriteiten

Maar natuurlijk gaat niet altijd alles zoals je wilt, en lukt het ook niet altijd om je gedachten en emoties in toom te houden. Soms gaan de dingen toch net even wat anders dan dat je had verwacht... "Rennen, anders kom je niet op tijd. Door mijn wisselende en onvoorspelbare werktijden had ik nu al twee keer een redactievergadering gemist; deze keer zou en moest ik op tijd zijn. Ik had het duidelijk aangegeven op mijn werk; uiterlijk om twaalf uur moet ik weg. Snel naar huis gefietst en gedoucht, me omgekleed en nu had ik nog een paar minuten over om bij de bushalte te

komen. Ik versnelde mijn pas. Links en rechts kijken, en dan snel oversteken. In mijn ooghoek zag ik nog net een raar soort fiets staan, maar daar besteedde ik geen aandacht aan, totdat ik een stem hoorde roepen 'Heeft u haast?'. En of dat ik haast had... Zuchtend draaide ik me om en zag dat de vreemde fiets een gehandicapte bestuurster had. Het was zo'n ligfiets die je met je handen kon voortbewegen, met een speciaal motortje om 'heuvel op' te gaan. Alleen was dat motortje op de grond gevallen, en kon de vrouw wiens benen verlamd waren er zelf niet meer bij. Het gevoel van haast was in één klap verdwenen, en rustig liep ik terug om de vrouw te helpen. Ik zag de bus waar ik een minuut geleden zo voor gerend had voorbij komen en het deed me niks. Toen ik even later bij in het bushokje op een bankje zat te wachten, bedacht ik me hoe rijk we zijn dat we dit soort keuzes kunnen maken, dat we prioriteiten kunnen stellen op het moment dat ze daadwerkelijk nodig zijn.

Geven

Ik kan me een moment herinneren waarop ik als toerist in Nepal was. In het bergstadje Pokhara liep ik samen met mijn toenmalige vriendin door de plaatselijke krottenwijk. Waarschijnlijk waren we daar nooit terechtgekomen als mijn vriendin geen ontwikkelingsstudies had gedaan, en daardoor geïnteresseerd was in de lokale leefomstandigheden. Huisjes van golfplaten, veel modderige paadjes en veel oude vaakgebruikte kleding die te drogen hing. Op een gegeven moment ging er een meisje van een jaar of 5 midden op het pad staan met haar armen gespreid. Ze droeg nauwelijks kleren, zag er smoezelig uit en had halfbemodderde zwarte haren. Ik dacht bij mezelf, daar komt de zoveelste vragen om 'chocolat', 'pen' of 'roepie', zoals veel van de kinderen deden waar je voorbij liep in de kleine Nepalese dorpjes. Maar nee, hier in één van de armste stukjes van het land, kwam het meisje naar ons toe lopen om ons een knuffel te geven. Misschien ben je dan wel het rijkst van allemaal; als je zelf helemaal niks hebt, en toch in staat bent om anderen iets moois te geven.

Rijk worden we als we ons geestelijk ontwikkelen, en een bepaald niveau van wijsheid en compassie bereiken. Als we ons realiseren dat het leven vallen en opstaan is, en dat iedere situatie ons iets kan leren, en dat we daarin zelf ook een keuze hebben om ons rijk of arm te voelen. Inzien welk belang we op een positieve of negatieve manier aan iets hechten draagt hieraan bij. Dan blijkt ons bestaan toch weer één grote leerschool en kun je rijk worden van de lessen die het leven je aanreikt.♥

En of ik haast had !



Van kerkrat tot Bill Gates in slechts zeven jaar werken.

Armoede en rijkdom zijn thema's die de wereld al millennia lang bezig houden en door iedereen en overal besproken worden; van keukentafel en kroeg tot het theater en van filosofen en geestelijk leiders tot G8 leiders tijdens wereldtoppen. Maar het zijn relatieve termen.

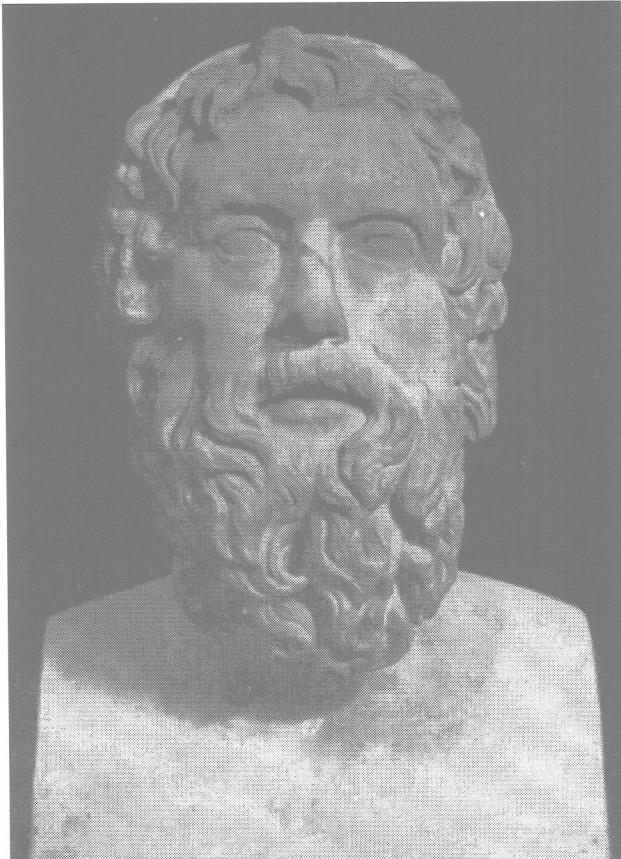
Onno de Haas

Armoede is volgens de definitie van de Verenigde Naties het niet kunnen voorzien in de eerste levensbehoeften. Primaire levensbehoeften omvatten zaken als schoon en drinkbaar water, voedsel, kleding, huisvesting en gezondheidszorg. Zij gelden als noodzakelijk om een menswaardig leven te kunnen leiden.

Zo bezien lijkt armoede dus een redelijk absoluut begrip te zijn. Zolang onze eerste levensbehoeften voorzien zijn, lijden we niet aan armoede. Internationaal bezien is armoede echter wel een erg relatief begrip. Alleen (kraan)water kost in Nederland al meer (€8,5) per persoon per maand, dan de armoedegrens van India (tussen € 6 en €9 per persoon per maand). Dat heeft als gevolg dat als je alle kosten voor minimaal levensonderhoud in Nederland optelt, je op 85 keer de armoedegrens van India uitkomt. Nationaal gezien is armoede echter wel een redelijk absoluut gegeven. Binnen Nederland is de hoeveelheid geld die je nodig hebt om in de primaire levensbehoeften te kunnen voorzien voor iedereen gelijk.

Voorbeeld: in India leefde in 2010, 29% van de bevolking in armoede, in Nederland was dat in hetzelfde jaar 10% van de bevolking. Wacht even! Een op de tien Nederlanders kon zich in 2010 geen schoon en drinkbaar water of voedsel of kleding of huisvesting of gezondheidszorg veroorloven? Dat vind ik moeilijk te geloven. Hoe kan dat? Het antwoord is dat het niet zo eenvoudig ligt. Verschillende landen verschillende normen. India hanteert 6 to 9 euro per persoon per maand. In Nederland ligt diezelfde grens op 770 euro per maand. Dat is dus minimaal 85 keer zoveel als voor een Indiër geldt. Maar het wordt nog gekker. Waar de Indiase regering als grens, genoeg geld voor dagelijks 650 gram graan, gebruikt, wordt in Nederland rekening gehouden met kosten van basisbehoeften die niet of nauwelijks te vermijden zijn. De Indiase regering gebruikt een voedingsnorm van 1800 calorieën per dag, terwijl het internationale minimum op 2400 calorieën ligt. Met die norm gemeten zou 87 procent van de Indiërs onder de armoedegrens vallen en dan hebben we het dus nog niet over huisvesting en gezondheidszorg. Kun je nagaan wat er gebeurt als we de Nederlandse norm toepassen op Indië. Zoals het nu ligt krijgt alleen al de gemiddelde Europese koe 8 keer de armoedegrens van India, aan subsidie.

Hoe zit dat nu echter met rijkdom? Als armoede het niet hebben van de eerste levensbehoeften is, dan zal rijkdom het tegenovergestelde daarvan zijn, het wel hebben van die eerste levensbehoeften. Dat zou betekenen dat rijkdom (binnen één land) ook absoluut is. Iedereen die meer verdient dan (in Nederland) €770 per maand (zie inzet) zou dan rijk zijn. Niets is echter minder waar. Maar waarom niet? De aller krapste of nauwste definitie van rijkdom is denk ik dat je je geen zorgen meer hoeft te maken over je eerste en ook niet over je tweede levensbehoeften. En daarin zit hem nu net de crux, in de woorden ´je zorgen maken´. Niets is zo persoonlijk als je zorgen maken. Absoluut gezien hoef je je in Nederland,


Aristophanes

als je gezond van geest bent, geen zorgen te maken over je primaire levensbehoeften en zelfs secundaire levensbehoeften (over sociale uitsluiting is nog discussie). Dat zou nog steeds betekenen dat dan in Nederland iedereen rijk is. In realiteit echter zal bijna niemand in Nederland zichzelf rijk noemen. Heel veel mensen maken zich zorgen. Mensen maken zich namelijk zorgen over het verliezen van wat ze nu hebben, ze maken zich zorgen over verandering.
Blijkbaar is de definitie van rijkdom in Nederland nog ruimer (of eigenlijk dus specifieker): rijk is diegene die zich geen zorgen behoeft te maken over zijn inkomsten en uitgaven. Toch zullen veel mensen die in deze ruimere definitie van rijkdom vallen zichzelf nog steeds niet als rijk beschouwen. In het algemeen wordt rijkdom in Nederland eerder geassocieerd met het hebben van meer geld dan men kan uitgeven, of het kunnen aanschaffen wat men maar wil zonder dat dit financiële gevolgen heeft. De groep mensen die volgens die laatste definitie rijk zijn is erg klein.

Belangrijker is de conclusie die we uit voorgaande kunnen trekken. De groep mensen die volgens die laatste definitie rijk is KAN niet veel groter worden. Ten eerste is er de sociale reden die Aristophanes, 388 v. Chr in zijn laatste komedie ´Ploutos´ geeft:

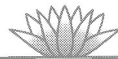
Jullie kunnen de zaken niet helder meer zien,
jullie vormen een duo van zwetsers.
Want indien Kapitaal weer gaat zien en hij biedt
aan de mensen een deel van zichzelf aan,
dan zal geen ambacht meer worden verricht
en geen vak zal meer worden beoefend.
Zeg, wie ploegt dan het land, heb je daaraan gedacht?
Of wie oogst nog het graan van Demeter,
als hij net zo goed lui en nalatig kan zijn
en het werk ook kan laten versloffen?

Wil je slapen op een bed? Nou vergeet het dan maar,
want een bed is er niet meer te krijgen.
Geen tapijt op de vloer, want geen mens die dat weeft.
Waarom zou hij? Hij bulkt van de centen.
En bekijk in de stad de politici eens,
die, zolang ze in armoede leven,
alles doen voor het heil van het volk en de staat.
Maar zodra ze de poet binnen hebben,
(door gemeenschapsgelden te klauwen), dan
*zijn ze ineens criminelen geworden.**
** Teksten uit de vertaling van Ploutos: "Kapitaal" door Hein L. Van Dolen ISBN: 9789025302023 (Athenaeum Polak)*

Ten tweede is er het probleem van de beleving. Ik zag laatst een documentaire over Monaco. In die documentaire werd perfect het probleem van rijkdom aangegeven. Er zijn daar namelijk miljonairs die ongelukkig zijn omdat ze ´arm´ zijn. Er leven daar namelijk zoveel ultra-rijken (lees multimiljardairs) dat ze voortdurend geconfronteerd worden met zaken die ze niet kunnen kopen, net als de bedelaar die Rolls-Royce's ziet rijden.
Maar ook rijken die tussen enkel minder rijken leven zijn niet oneindig gelukkig zoals onderzoek van Kahneman en zijn collega Angus Deaton van Princeton University (VS) aantoonde. Zie inzet door Elmar Veerman op Wetenschap24.nl

Zij hebben onderzoek gedaan naar de vraag of geld gelukkig maakt. Dat is uiteraard eerder gedaan maar vaak met wisselende resultaten. Deze onderzoekers stelden zichzelf echter eerst de vraag: "Wat bedoel je met gelukkig zijn?" Die vraag moet je eerst beantwoorden, voordat je kunt gaan onderzoeken of meer geld meer geluk oplevert. In hun onderzoek onderscheiden ze 'emotioneel welbevinden', dus het gevoel dat iemand in het dagelijks leven heeft, en 'levenstevredenheid', het gevoel dat iemand krijgt als hij bewust kijkt naar zijn leven als geheel. Bij arme mensen is het simpel. Het effect van geld op deze twee vormen van geluk is bij hen behoorlijk rechttoe-rechtaan. Meer geld betekent in beide opzichten meer geluk, of eigenlijk is het eerder omgekeerd: geldgebrek leidt tot misère en ontevredenheid. Dat is weinig verrassend en al lang bekend. Maar bij hogere inkomens gaan de twee vormen van geluk uit de pas lopen, schrijven de twee geluksonderzoekers in *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Boven de 75.000 dollar per jaar, net ietsje meer dan het gemiddelde gezinsinkomen in de VS, heeft geld geen invloed meer op het emotionele welbevinden, terwijl de levenstevredenheid nog wel toeneemt.

Hier komen we uiteraard meer op het expertisegebied van dit Magazine. Er is namelijk een veel makkelijker manier om deze twee vormen van geluk te verkrijgen, eentje die met heel veel hard werk en toewijding en een goede leraar en goede Dharma, binnen 7 jaar af te ronden is. Daarmee ben je misschien nog niet zo rijk als Bill Gates, maar het resultaat van de methode is als doel voor een groot deel van de wereldbevolking een stuk haalbaarder dan het ideaal van rijkdom.♥



De armoede van onze rijkdom.

De armoede van onze rijkdom
is schrijnender dan je wel denkt,
de armoede van onze rijkdom
is dat men heeft, maar niet schenkt.

De armoede van onze rijkdom
is pijnlijker dan je wel weet.
't Overwoekert in 't leven het mooie
dat werkelijk rijkdom heet.

De armoede van onze rijkdom
dat is het verlies van de geest,
zodat men in overvloed omkomt
en alles voor niets is geweest.

Elsbeth Fokke
Uit:Enkel wat krijt.

Armoede en rijkdom
maar waarin?

Bij het woord armoede komt bij mij meteen een beeld op van mensen in Nederland die de afgelopen jaren hun baan zijn verloren door de recessie. Mensen die afhankelijk zijn van eten van de Voedselbank en die niet iedere dag te eten hebben. Of Afrikaanse kinderen op TV die uitgemergeld zijn van de honger. Zo zie je hoe concepten werken en wat het concept armoede dus meteen oproept. Je kunt echter ook denken aan arm en rijk zijn op het gebied van spiritualiteit

Veroni Steentjes



De rijke Tibetaans Boeddhistische traditie, waar een indrukwekkende overleveringslijn bij hoort.

Betekenis

Als je woorden gebruikt, is het van belang aan te geven waar de woorden voor staan, wat de betekenis is. Anders weet je niet waar je het met elkaar over hebt. Armoede staat voor: weinig tot niets en gebrek aan iets volgens de Van Dale. Rijkdom staat voor rijk bezit, veel geld en goed, overvloed en rijk-zijn. Maar waar is weinig of veel van? Bij mij komt meteen het beeld van geld en goederen op. Maar als ik langer nadenk over armoede en rijkdom zie ik dat er van veel meer zaken dan alleen van geld en goederen, weinig of veel is.

Spiritualiteit

Bij armoede en rijkdom kun je ook denken aan arm en rijk zijn op het gebied van spiritualiteit, aan wat we bij Jewel Heart doen. Bij Jewel Heart zijn we bezig met spiritualiteit en gebed in de rijke Tibetaans Boeddhistische traditie, waar een indrukwekkende overleveringslijn bij hoort van de historische Boeddha tot Gelek Rimpoche, onze huisleraar. Dat is niet iets vanzelfsprekends. Het is zo kostbaar, niet in waarde uit te drukken. Met regelmaat sta ik daar bij stil.

Goeroe= Boeddha

Gelek Rimpoche is mijn root goeroe. Ik besef dat ik rijk ben, omdat ik deel uitmaak van een generatie die nog een traditionele leraar heeft die een langdurige en gedegen opleiding in het oude Tibet heeft gekregen. Ik denk dat ik helaas kan zeggen dat ik behoor tot de laatste generatie die nog zo'n leraar heeft. Ironisch dat ik me in het Westen met het Tibetaans Boeddhisme kan uiteen zetten, omdat de Chinese invasie in Tibet hier aan bijgedragen heeft. De spirituele rijkdom van Tibet komt naar het Westen toe en Tibet blijft in armoede achter.



Lessen van Rimpoche die uitgewerkt zijn tot bruikbare transcripten waar ook veel tijd en energie in gestoken is door bijvoorbeeld Marianne Soeters.

Dharma

De lessen van Rimpoche vertellen de woorden van de historische Boeddha passend in deze tijd en in deze cultuur waarin ik nu anno 2013 leef. De Jewel Heart cursusgroepen worden ook gegeven door goede begeleiders zoals in mijn geval Ineke Vrolijk die al vele jaren haar rijkdom met ons deelt.

Ik ben me bewust dat ik rijk ben door ongehinderd met de dharma bezig te kunnen zijn. Ik kan hier vrij de dharma beoefenen en kan makkelijk nieuw dharma materiaal verwerven. Dat dit mogelijk is, lijkt vaak zo vanzelfsprekend voor velen, maar in een land als Tibet is dit absoluut niet mogelijk en zelfs gevaarlijk en strafbaar om te doen. Ik ben ook rijk en vrij in de dharma beoefenen, omdat mijn partner mij daar geheel in steunt. Ik heb geen extra obstakels of hindernissen op dit gebied. Ik weet dat niet iedereen dat geluk heeft.
Ik ben rijk dat ik me bij Jewel Heart spiritueel kan ontwikkelen door te werken met de goede wijze lessen van Rimpoche die uitgewerkt zijn tot bruikbare transcripten waar ook veel tijd en energie in gestoken is door bijvoorbeeld Marianne Soeters. Ik kan de dharma beoefenen door middel van de gebeden die in het Nederlands zijn vertaald. Piet Soeters heeft hier veel tijd en energie ingestoken. Gebeden in je eigen taal reciteren, is belangrijk. Ik weet dan wat ik zeg. Dat geeft inhoud en betekenis en het vergemakkelijkt het ermee uiteenzetten als er geen vreemde taal tussen zit.

Sangha

Rijk is de sangha die we samen bij Jewel Heart vormen, een sangha waar ik ook deel vanuit maak. Ik denk dat iedereen in de sangha een rol heeft en kan bijdragen. Ook in een sangha is er sprake van onderlinge verbondenheid, van inter-zijn. 'Mijn mini-sangha Arnhem' komt al meer dan tien jaar eens in de week bij me thuis. Ik ben rijk dat dit mogelijk is. In een sangha leer je veel van elkaar als je je ervaringen met elkaar uitwisselt. Zo wordt de dharma rijker en meer in de praktijk toegepast. De dharma van Rimpoche vanuit het transcript breng je in de praktijk. Je toetst of je de woorden van Rimpoche begrepen hebt.
Ik maak graag deel uit van de Jewel Heart sangha. Ik sta actief in het leven en ik wil ook een steentje bijdragen. Ik doe dat op mijn eigen wijze. Mijn wijze is een steentje bijdragen in de vorm van woorden op papier. Ook vind ik het interessant om onderwerpen uit te zoeken en uit te werken zoals de biografieën van de grote leraren van: Naropa, Lama Tsongkhapa tot aan Ling Rinpoche en uitzoeken waar symbolen voor staan zoals: de lotus en de levensboom. Dit heeft me zelf ook rijker gemaakt. Dit heeft er zeker toe bijgedragen dat ik besef hoe rijk het Boeddhisme is en dat ik het vrij kan beoefenen.
Ik draag de dharma uit in het dagelijks leven in mijzelf, mijn omgeving, in de 'mini sangha Arnhem' en in de meditatiecursus 'mediteren

met een lastig lichaam'. Ik help mijn moeder en schoonzusje ook op weg met mediteren en ontspannen. Ik hoop dat ze daar innerlijke rust en inzicht uithalen en de ervaring van ruimte zijn, dat je dynamisch meer bent dan alleen je lichaam en dat alles verandert. De dharma uitdragen in jezelf en in je omgeving is rijk.



De dharma van Rimpoche vanuit het transcript breng je in de praktijk.

Armoede-rijkdom

Ik besef de rijkdom van de drie juwelen: de Boeddha, dharma en sangha. Ik neem met vertrouwen toevlucht dat de drie juwelen. De dharma is zo rijk dat ik nog eonen nodig heb om alles te bestuderen en te realiseren.

Ik besef ook dat ik nog arm ben in de ontwikkeling van groot liefde mededogen en de wijsheid. Aan mijn inzet kan ook nog het nodige verbeterd worden. Ik heb pieken en dalen in mijn beoefening, net als iedereen denk ik. Vaak besef of ervaar ik niet dat alles leeg is van op zichzelf bestaan, dus dat alles onderling verbonden is, mijzelf inclusief. Ik zit zo vast in gewoontepatronen dat ik het vaak niet ervaar. De gewoontepatronen zitten ook diep in het iedere dag tijd nemen voor je beoefening, wat dus helaas weleens niet gedaan wordt. Een arme inzet en motivatie zijn op die momenten aanwezig.

Rimpoche zegt altijd dat je je motivatie steentje voor steentje moet opbouwen, en dat is zeker zo.
Ik moet nog veel steentjes bouwen, want mijn muurtje valt vaak om. Met mijn toepasselijke achternaam Steentjes moet ik dus ook spiritueel aan de slag.
Ik ben dus arm en rijk op spiritueel gebied.
Door alles wat op mijn pad is gekomen, kan ik wel zeggen dat rijkdom niet in goederen en geld zit. Juist als je weinig hebt, besef je dat rijkdom in de kleine dingen zit zoals;
- een mooie blauwe hemel met een prachtige warme zon,
- een arm om je heen van iemand die van je houdt met alles erop en eraan,
- een bewust 'hier en nu momentje',
- een kwartje inzicht als je opmerkt dat je bent meegenomen door boosheid,
- in meditatie ervaren dat je ruimte bent en een dynamisch middelpunt hebt waarin alles van boven, onder, verleden, heden en toekomst samenkomt.

Ik ervaar momenten vol rijkdom maar besef dat rijkdom niet op zichzelf bestaat, niets bestaat op zichzelf en is aan zichzelf gelijk. Rijkdom bestaat ook uit niet rijkdom elementen. Armoede en rijkdom inter-zijn net als alle verschijnselen. Ik steun daarom op mijn eigen wijze goede doelen, omdat ik weet dat er armoedige omstandigheden zijn. Ondanks alles waar ik nu mee te dealen heb, leef ik in rijkdom. Als ik mijn ziekte in een Derde Wereld land zou hebben, zou mijn wereld er heel anders uitzien.
Ik ben met spirituele rijkdom in contact, maar bemerk dat mijn inzet en motivatie met regelmaat armoetroef zijn. Nog voldoende werk te doen dus..... ♥

Boeddhisme in tijden van crisis

Heel lang merkte ik niet veel van de crisis. Als schrijver ben ik sowieso gewend met heel weinig geld te leven. Mijn schrijfcursussen gingen geregeld genoeg door. Er was nog steeds vraag naar lesprojecten op de scholen. Ik had voorlopig genoeg werk. Blijmoedigheid is niet zo moeilijk op te brengen, zolang ik maar het werk mag doen wat bij me past. Op mij had de crisis geen vat. Maar ineens klopt de crisis ook bij mij aan.

Inez Risseeuw

De crisis is gearriveerd

Het cursuscentrum waar ik les geef schrapt zijn afdeling creatief schrijven. De scholen nemen minder schrijfprojecten af. Van de ene op de andere dag ben ik weer waar ik ooit begon, zo lijkt het; met heel veel ideeën, heel veel tijd en nauwelijks werk. Als na een paar maanden ook de bodem van mijn spaargeld zichtbaar wordt, moet ik mijn atelier opgeven, mijn plek waar ik pijnlijk veel aan hecht. Omdat het er licht is en ruim en ik er dagelijks in contact sta met kunstenaars als ik. Omdat ik er zo geconcentreerd kan werken. Omdat ik er zulke mooie uren heb beleefd en zulke mooie teksten heb geschreven. Ik kan nu geen boeken meer kopen.

Ik mis het wekelijks lesgeven. Ik mis het zorgeloze shoppen, weliswaar in tweedehands winkels, maar toch.

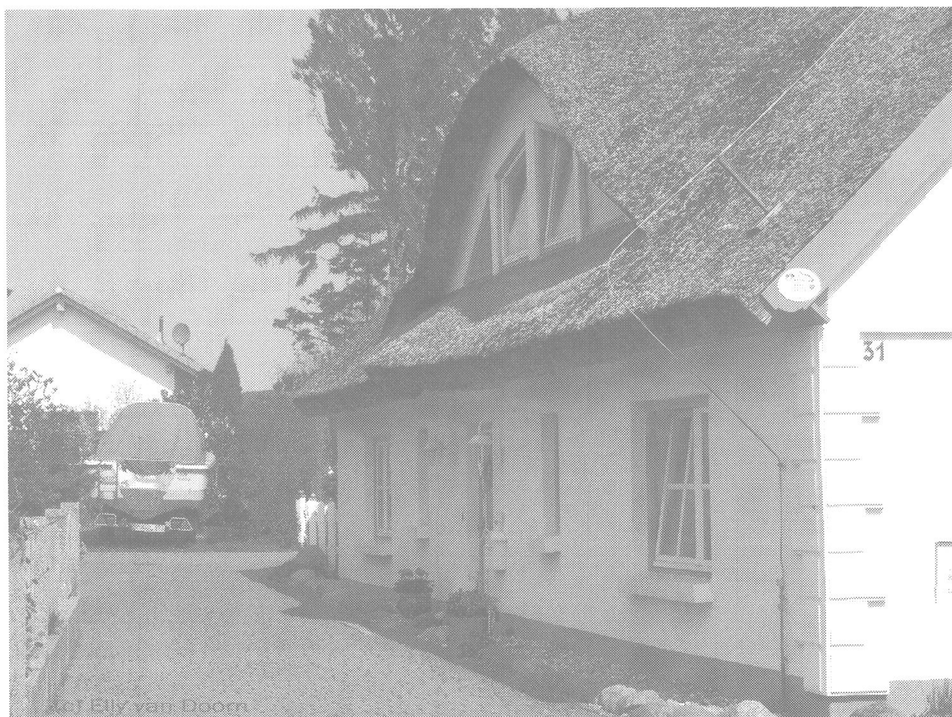
Arm in Nederland

Naar Nederlandse begrippen was ik altijd arm, ik heb bijna altijd onder het minimum verdiend, maar nu is dan de bodem echt in zicht. Ik herinner me met schrik de paniekgedachten uit mijn jonge jaren. Als ik 's nachts weer eens wakker lag over de huur. Of over de onbezonnen aankoop van een nieuwe broek. De schuldgevoelens over een kop koffie. De sociale onmacht zelden royaal te kunnen zeggen; 'Ik betaal.' Genoeg gedachten voor een flinke portie stress met alle gevolgen van destijds, eeuwige verkoudheden, gevoelens van afgunst en minderwaardigheid en zelfs depressie. Ik zie de bui alweer hangen.

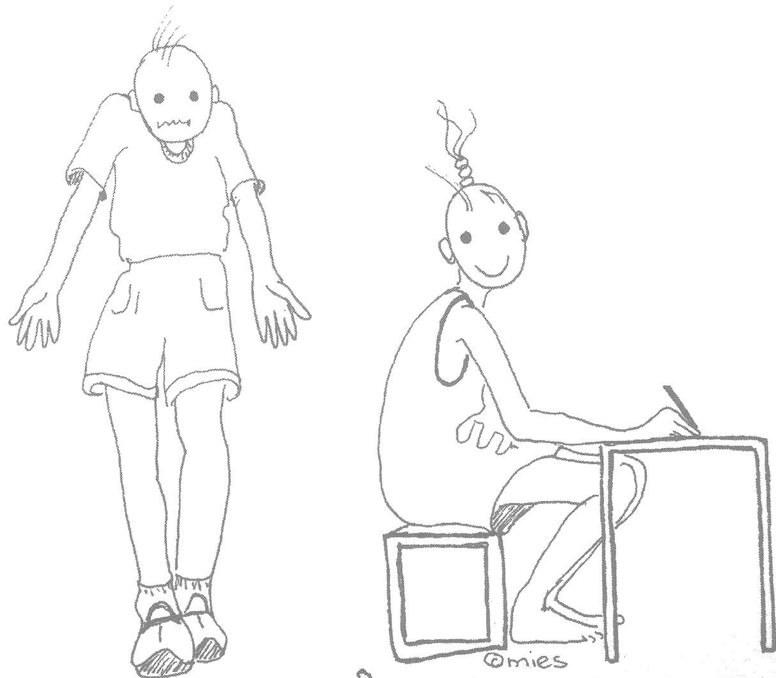
Denkbeelden van toen

Nu realiseer ik me wel dat al die angsten nooit waarheid werden, maar dat ze me wel veel stress en ellende hebben bezorgd. Heel wat

Zij kochten huizen.



momenten waarvan ik had kunnen genieten, omdat ik alle tijd had om te schrijven, omdat de zon zo mooi op mijn boekenkast scheen, heb ik laten bederven door de zorg om morgen. Als ik mezelf met leeftijdgenoten vergeleek, voelde ik me ellendig. Zij kochten huizen, namen hypotheken, kregen kinderen en hadden van die mooie erkers en grote houten tafels waaraan ze hun lasagne of biologische salades aten.
Die vergelijking leek me te vertellen dat wat ik doe geen waarde heeft. Maar ik realiseer me vooral dat het die denkbeelden zijn die me ongelukkig maken. En dat het denkbeelden zijn van toen. Dat ik de toekomst alweer invul, voor die zich kan ontvouwen.



Anders denken

Eigenlijk is het heel simpel. Ik heb me voorgenomen dat ik deze crisis naar mijn hand ga zetten. Ik ga hem gebruiken om mijn angsten eens goed aan te kijken en om mijn oude denkbeelden om te zetten in een andere gedachte. Ik kan dit zien als tegenslag of als uitnodiging tot een nieuwe avontuur. Nu mijn oude opdrachtgevers wegvallen, word ik gedwongen om nieuwe werkgebieden te exploreren. In plaats van uit te gaan van angst en verzet, kan ik net zo goed plezier scheppen in de nieuwe mogelijkheden die dit biedt. Maar ik neem me ook voor dat ik mezelf dit keer niet meer ga straffen met de gedachte dat ik het niet verdien dit werk te mogen doen. Dat ik opnieuw werk zou moeten doen waarvan ik ongelukkig wordt, omdat ik mezelf geweld aandoe, omdat het geestdodend is of geen appel doet op wat ik werkelijk kan.

Niks te verliezen maakt moedig

Ik geef de gedachte een kans dat er nieuwe ontdekkingen in het verschiet liggen en geen mislukking. En tot mijn vreugde werkt het. Ik heb af en toe wat slapeloze nachten, maar nu weet ik dat de hersenspinsels die me wakker houden enkel denkgewoontes zijn, niet de realiteit. De realiteit is dat ik veilig in mijn bed lig, naast mijn maatje. Dat de hond en de kat gezond zijn en gelukkig. Dat we genoeg te eten hebben en voorlopig nog een dak boven ons hoofd. Dat ik bijna elke dag aan mijn roman kan werken. Bovendien heb ik niks te verliezen en vanuit dat feit kan ik net zo goed solliciteren op de dingen die ik altijd al heb willen doen, zoals lesgeven aan een echte schrijversschool.

Werken met energie en rust

Plotseling zit ik in allerlei netwerken en initiatieven. Zo druk heb ik het nog niet vaak gehad. Elke ochtend weer twijfel ik of het me allemaal gaat lukken. En elke avond ontdek ik dat het me weer is gelukt. Dat het me steeds weer lukt de rust te bewaren in wat ik doe. Of te herstellen. Uit noodzaak werk ik meer samen dan ooit. Ik grijp elke mogelijkheid aan, ga door faalangst heen en ontdek dat ik het eigenlijk allemaal wel kan. En dat er ruimte is voor fouten. Ik ontdek de welwillendheid van anderen. Ik krijg een gratis atelierruimte aangeboden, op loopafstand van mijn huis. Ik ontdek het plezier in dienst en wederdienst. Ik ontwikkel een nieuwe diepe concentratie. Ik krijg steeds meer energie en ontdek een gul soort plezier in mijn werk. Dat ik mooie dingen schrijf, niet uit angst het fout te doen. Maar omdat ik houd van mijn werk en vertrouwen voel in wat ik doe. Dank zij de crisis.♥

Ik wil eenvoudig

De achtentwintigjarige Alina Salomon is vanaf haar jeugd bezig met de verhoudingen tussen mensen. Waarom is de één rijk en de ander arm? Ze had als kind al dat ze haar eigen geluk niet kon aanvaarden als dat ten koste van anderen gaat. Ze wil eenvoudig leven, kijken waar het echt om gaat.



Interview met Alina Salomon
Mariët Mensink

Vanaf mijn jeugd waren er altijd veel mensen uit andere landen in mijn omgeving. Ik ben opgegroeid in Halle, vlakbij Leipzig in de voormalige DDR, samen met mijn twee jaar jongere zus. Onze ouders studeerden beiden in Rusland en er kwamen veel mensen uit het buitenland op bezoek. We gingen met onze ouders ook zelf naar Rusland. Daarnaast zat ik lange tijd op een conservatorium, waar ik veel met een koor repeteerde. Vanuit deze muziekschool was er elk jaar een korenfestival met veel koren uit andere landen. Ik wist dus van jongs af aan dat er mensen zijn die heel anders zijn en leven dan jezelf. Dat in andere landen veel dingen anders gaan.

Verdelingsvraagstuk

Op de middelbare school heb ik, toen ik zestien was, meegedaan aan een studentenuitwisseling, en ben naar Argentinië gegaan. Ik woonde bij een gezin dat vanuit westers standpunt bekeken behoorlijk arm was, maar erg gastvrij. Ze woonden in een huisje met twee kamers. Mijn gastzusje ging bij haar moeder in bed slapen zodat ik een bed had. We leefden een week zonder stroom omdat ze die niet konden betalen. Ik ging me steeds meer afvragen waarom we het in Duitsland zo goed hebben, terwijl anderen in heel andere omstandigheden opgroeien of minder kansen blijken te hebben. Ik wilde met dat soort vragen bezig zijn en ben toen de studie Ontwikkelingssamenwerking gaan doen. Omdat die studie niet in Duitsland was ben ik naar Nederland gekomen. Ik leerde theorieën over hoe het komt dat mensen arm of rijk zijn. De mening die ik tijdens de studie vormde is dat het een verdelingsvraagstuk is waar we iets aan zouden moeten doen. Ontwikkelingshulp is een druppel op een gloeiende plaat. Wij in het Westen zullen ons leven moeten veranderen, minder van de hulpbronnen gebruiken, onze voetafdruk verkleinen. Ik vond dat ik zelf aan de verhoudingen iets moest doen, ik voelde me schuldig dat ik meedeed aan het westerse leven van grootverbruiken, daarom besloot ik vijf jaar geleden eigen groenten te gaan telen en drie jaar geleden om niet meer met een vliegtuig te reizen. Ik heb veel gereisd, ik hoef niet meer overal rond te kijken. Daarnaast eet ik geen vlees en probeer ik zuivel waar mogelijk te vervangen door plantaardige producten.

Wonen
Ik woonde toen ik naar Nederland kwam eerst drie maanden bij een hospita. Dat was niet leuk, ik voelde me erg eenzaam. Toen ik zeven jaar geleden in een gekraakt pand een kamer kon krijgen deed ik dat meteen, al wist ik niet echt wat kraken inhield. We woonden midden in de stad boven de Molenpoortpassage. Toen we uit dat pand weg moesten ben ik met een huisgenootje naar deze school gegaan. In dit kraakpand bouwen we als groep samen een leven met eigen gemaakte regels, dat heeft me erg gevormd. We eten met elkaar en houden tuin- of klusdagen als er animo voor is of het nodig blijkt. Na een drukke werkdag is er altijd iemand om even mee te praten of er is gekookt. Ik sta helemaal achter deze manier van leven en wil in een groep blijven wonen. Mensen zeggen vaak: "Het moet eerst goed met mezelf gaan, daarna kan ik pas wat betekenen voor anderen". Bij mij is het andersom. Ik kom als mens pas echt tot bloei met een gemeenschap om me heen. Als ik me daarin opgenomen voel gaat het goed met me.

De mooiste plek is onze tuin. Er is heel veel grond rondom het huis. Vroeger als kind moest ik vaak mee naar de tuin van mijn ouders, toen vond ik er niet veel aan, maar nu vind ik het heel erg fijn om met mijn eigen moestuin aan de gang te gaan. Het geeft me een gevoel van autonomie om een gedeelte van mijn voedsel zelf te verbouwen. We kunnen de hele zomer koken met onze eigen spullen. Het is mijn ideaal om zo eenvoudig mogelijk te leven, zoveel mogelijk zelf te maken of van dichtbij te halen. Ik ben begonnen met spinazie. Een paar jaar geleden maakten we een kasje voor het opkweken van bijvoorbeeld aubergines. We hebben kippen in de tuin en ik ben een cursus 'Imker worden' begonnen, zodat we over twee maanden bijen in de tuin zullen hebben.

Studie en werk
Tijdens mijn bachelorstudie ben ik een half jaar in Uganda geweest. Daardoor kreeg ik een andere kijk op arm en rijk zijn. Wij zijn wel rijk, maar maakt de zogenaamde welvaart nou gelukkig? Zijn anderen niet rijker aan iets anders? Aan gastvrijheid bijvoorbeeld en het delen met anderen? Mijn medestudenten waren erg rijk. Ik zat er echt een beetje met de elite van Oost-Afrika. Ze dachten dat ik rijk was als westerse, maar zij waren financieel gezien veel rijker. Het beeld wat mensen in Afrika hebben van het westen klopt niet. Vluchtelingen beseffen dat na een tijd. Ik had veel discussies over dat wij zoveel hebben en dan vertelde ik dat mensen niet gelukkiger zijn. Na duizend dollar per maand stijgt je geluk niet meer.
Ik heb veel gepraat met de arme mensen uit de buurt. Ik raakte bevriend met de directrice van een schooltje voor tachtig kinderen in de buurt, die ze betaalt van haar pensioentje en wat steun van haar zoon. Ik doe één keer per jaar een donatieactie voor haar school.

Tijdens de bachelorstudie moesten we een veldstudie doen. Ik heb onderzoek gedaan naar 'Spiritualiteit en wellbeing' in Thailand en daar een scriptie over geschreven. Als oefening vooraf ben ik naar Jewel Heart gegaan en heb daar mensen geïnterviewd over hoe spiritualiteit hun welzijn verhoogde. Zo kreeg ik alvast een beetje inzicht in de boeddhistische termen en manier van leven. In Thailand zelf merkte ik dat spiritualiteit daar heel anders is dan bij ons. Als wij iets willen bereiken, geld willen verdienen, dan denken we: daar ga ik hard voor studeren en werken. In Thailand gaat men met wensen: werk, geld, gezondheid, naar de tempels om te offeren. Wat me tijden het onderzoek opviel is dat armoede in Thailand eerder aanvaard wordt, vaak als een soort straf die je is gegeven vanuit een eerder leven. Dit soort geloof in karma stond me een beetje tegen. Het legt de verantwoordelijkheid bij je zelf. Dit zal voor een gedeelte ook kloppen, maar ik ben meer van de structuren, dat wil zeggen dat ik denk dat we aan heel veel levensomstandigheden weinig kunnen doen omdat er een sterk systeem om ons heel bestaat die dit medebepaald. Dit systeem wil ik dan ook altijd blijven onderzoeken. Dat geloof in karma was me toch wat te a-politiek.

Na mijn bachelor was het moeilijk om werk te vinden. Het voordeel was dat ik veel tijd had waarbij ik me bezig hield met klimaatontwikkeling en er samen met andere mensen in Nijmegen een actiegroep voor startte. Ik vond echter dat ik te weinig wist en ben toen een tweejarige master Klimaatwetenschappen gaan doen in Wageningen. Ik heb stage gelopen bij het IVN, een instituut voor natuureducatie en

duurzaamheid, en een scriptie geschreven over klimaateducatie in Duitsland en Nederland. Hierbij heb ik gekeken naar de invloed van cultuur op ons denken over klimaatverandering. In november ben ik afgestudeerd. Ik heb twee maanden intensief genikst en toen had ik mazzel: ik schreef één brief naar mijn voormalige stagegever en kreeg een baan. Ik werk sinds februari als projectmedewerker Woesteland. Dat is de landelijke jongerenafdeling van het IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid). Daarnaast werk ik ook nog aan andere klussen mee binnen het IVN. Samen zestien uur in de week, waarvan ik rond kan komen. Ik was op zoek naar een baan voor twee of drie dagen, omdat ik meer dingen wil doen en ook niet zo goed zou weten wat ik met veel meer salaris zou moeten doen. Ik ben vrijwilligster bij het Wereldvrouwenhuis, daar kook ik met de vrouwen. Ik kook ook in de Klinker en zit sinds kort bij Transition Town, die van onderaf ecologische, economische en politieke verhoudingen wil veranderen.

Radix, wortel of fundament

Ondertussen ben ik een nieuwe deeltijd opleiding gestart in België, ecologische filosofie en politiek: stapsteen naar een andere toekomst. Je zou het ook een soort radicale ecologie kunnen noemen. Radicaal in de zin van radix, wortel of fundament. We kijken naar onderliggende structuren die armoede en rijkdom veroorzaken, die de huidige ecologische, sociale en economische crises veroorzaken. Als we in verhoudingen steeds naar macht streven, anderen onderdrukken om er zelf beter van te worden dan doen we dat ook met dieren en de natuur.

Het is belangrijk om naar de levenshouding van mensen te kijken. Als er problemen zijn wordt er echter veel te vaak alleen naar technische oplossingen gekeken. Als er teveel CO2 uitstoot is, stoppen we het onder de grond zonder enig zicht op de gevolgen.
Ook financiële oplossingen zijn vaak opgelegde oplossingen. De uitstoot van vliegreizen compenseren we. Ik vond dit eerst een erg fijne oplossing, vliegen deed ik zelf erg veel, dus zo'n compensatiesysteem kwam goed uit. Tot dat ik in Uganda een dorp zag wat verplicht moest vertrekken omdat op dit gebied bomen moesten komen ter compensatie van vliegreizen. Het is niet meer dan een modern systeem van aflaathandel, het afkopen van je zonden, vind ik nu. Vandaar de radicale stop: ik vlieg niet meer.

Ook als er politieke besluiten genomen worden, wetten aangepast of gemaakt, wordt er niet gekeken naar de onderliggende waarden. Wij schuiven de consequenties van wat we doen door naar anderen die te maken krijgen met droogte, woestijnvorming, oogsten die mislukken.
Mijn droom is zo'n opleiding in Nederland te introduceren. Ik kijk rond of ik mensen kan vinden die daarmee zouden willen helpen.

Rust

Ik had als kind al dat ik mijn eigen geluk niet kon aanvaarden als dat ten koste van anderen gaat. Een groot deel wijt ik aan mijn opvoeding, waarmee een behoorlijk groot stuk socialistisch gedachtegoed in mij is gevloeid. Ik wil eenvoudig leven, kijken waar het echt om gaat. Wat ik nodig heb is: contact met mensen, rust voor mezelf, mijn familie en in de toekomst wil ik graag eigen kinderen.
Voor mijn eigen rust ben ik bezig mijn eigen voetafdruk te verkleinen. Daarnaast ga ik sinds enkele jaren regelmatig naar het Stiltehuis in Nijmegen. We zijn 's ochtends en 's avonds samen een half uur stil en zeggen verder alleen functioneel wat tegen elkaar ("Mag ik de boter..."). Ik wandel meestal de hele dag alleen. Ik kom soms ultiem gelukkig terug, maar soms komt er veel los, dingen die ik eigenlijk al eerder had moeten uitzoeken. Bij die stiltemomenten kwam ik een flyer tegen van de Reis naar Binnen. Een initiatief van de fraters Maristen, waarbij jongeren in gesprek kunnen gaan met een begeleidster over wat hen bezig houdt. Ze kijkt samen met je naar vragen als: 'Wat raakt me? Welke kant wil ik op? Is er iets groters in het leven?' Daar ga ik elke maand naar toe en dat doet me goed. De gesprekken zijn gratis, je kunt een donatie doen voor een goed doel.

Paradijsje?

Alina geeft me na afloop van het interview een rondleiding.
De hal is versierd met prachtige kunstwerken, zoals een bloem tot aan het plafond en de kop

van een olifant die uit een muur steekt. Er is een weggeefwinkel ingericht waaruit bezoekers mogen meenemen wat ze nodig hebben.
In de school is de gymzaal nog intact, waar geravot, gevolleyd, geklommen kan worden en eens in het jaar voor vrienden en buurtbewoners een apenkooi wordt georganiseerd.
Er is een naaiateliertje.
Er woont tijdelijk een jong gezin, wiens huis net wordt gerenoveerd. Ze hebben een twee weken oude baby.
Buiten kunnen de buurtkinderen spelen in de speeltuin die de groep heeft opgeknapt.
De prachtige moestuin is de trots van Alina. Vier vrouwen uit de buurt werken erin mee. Er is verderop een kruidenspiraal gebouwd door Alina, een rond bouwwerk van allerlei soorten oude stenen, waartussen de kruiden gepland kunnen worden. En ik zie de grote zelfgebouwde kas die tegen het huis aangemaakt is.
Alina woont in een paradijsje waar mensen op positieve manier gericht zijn op elkaar. Net als in de grote wereld loopt het samenleven niet altijd even soepel, levert het discussies en frustraties op. "Maar", vindt Alina: "het blijft vooral ook heel erg leuk en inspirerend. Het is een plek waar ruimte voor experimenten is, op alle vlakken: sociaal maar ook ecologisch". ♥

Leven zonder geld

Kun je leven zonder geld te gebruiken? Wat doet het hebben van geld met je? Komen in een leven zonder geld andere waarden naar boven? Heidemarie Schwermer leeft, als de film 'Leven zonder geld' wordt gemaakt al 14 jaar zonder geld. Ze wil weg uit de competitie en meewerken aan een wereld vol samenhorigheid.

"Imagine no possessions, I wonder if you can..."

Mariët Mensink

In de film 'Leven zonder geld' vertelt Heidemarie dat ze een huis, een baan en twee kinderen had. Maar ze verkocht haar huis en gaf alles wat ze had weg. Haar kinderen en vrienden maakten zich in het begin zorgen, maar ze zien dat het werkt voor haar en ondersteunen haar, moreel, niet met geld. Ze wordt overal uitgenodigd om te vertellen over haar manier van leven. Haar missie in het leven is niet om mensen ervan te overtuigen dat ze zonder geld zouden moeten leven, maar om mensen na te laten denken over wat ze werkelijk willen. Of ze in competitie willen leven of in samenhorigheid, of ze met ballast willen leven of simpeler, lichter.

Heidemarie Schwermer is geboren in 1942 in Memel (voormalig Oost Pruisen). Gedurende WO II kwamen zij en haar van oorsprong gegoede middenstandsfamilie als vluchtelingen naar Duitsland. Hier groeide ze op. Ze maakte er grote armoede mee. Haar vader startte later een tabaksfabriek waardoor ze ook de rijkdom leerde kennen. Heidemarie werkte bijna 20 jaar als onderwijzeres voor ze psychotherapeut werd. Ze heeft 2 kinderen en 3 kleinkinderen.
In 1994 stichtte ze de 'Geef- en neemcentrale', de eerste Duitse ruilcirkel. Twee jaar later gaf ze al haar bezittingen weg en startte een experiment om te leven zonder geld. Langzaam maar zeker kreeg ze het voor elkaar om uit de bestaande structuren te stappen en een nieuwe manier van leven te vinden die vrij is van zorgen en bezittingen.♥



Heidemarie Schwermer

Leven zonder eigen woonruimte
Ze heeft geen eigen woonruimte maar woont steeds ongeveer een week bij iemand, en gaat dan weer naar het volgende adres, naar de volgende stad, om een lezing of workshop te geven.
Soms is ze ook bij één van haar twee kinderen en dan ziet ze haar drie kleinkinderen.
"Ik houd veel van mijn kinderen. Maar ik vind dat je je kinderen moet loslaten als ze groot zijn zodat ze hun eigen leven kunnen leiden."

De reacties van mensen in de film aan wie ze lezingen geeft zijn soms negatief maar meestal wekt ze verwondering en respect:
"Zonder geld leven kon heel vroeger misschien".
"Ze zegt dat ze zonder geld leeft, maar ze leeft op kosten van anderen".
"Ze is een voorbeeld".
"Bij leven zonder geld stel ik me een wereld voor waar iedereen elkaar helpt".

Mensen waarbij ze slaapt zeggen:
"Ik zit in een andere levensfase maar ik bewonder haar".
"Ze geeft moed aan mensen die met veel angsten zitten rond hun bestaan".
"Met haar erbij is het leven gemakkelijker".

Een groot vertrouwen
Heidemarie: "Ik heb een heel ander leven dan een dakloze. Ik heb geen eigen woning maar ik leef niet onder de brug of op straat. Ik ben bekend en word gevraagd om ergens te logeren en er een lezing te komen geven. Men betaalt dan mijn reis. We leven in een overvloedige wereld en ik maak daar gebruik van. Mensen denken dat ik leef vol zorgen over mijn eten en onderdak voor later. Voor mij voelt het juist steeds vrijer en ontspannender. Ik heb in de loop der jaren een groot vertrouwen ontwikkeld dat er altijd is wat ik nodig heb. Mijn luxe bestaat eruit dat ik alles heb wat ik nodig heb. Ik heb geen 20 paar schoenen nodig. Drie paar is genoeg. Ik krijg mijn kleren. Ik kreeg deze mooie rode jurk. Kort daarop kreeg ik er leuke rode schoenen bij. Ik hoef er maar aan te denken en het komt."

Helpen nadenken over anders leven
"Er is crisis en naar mijn idee zal die alleen maar erger worden. De manier van omgaan met geld en bezit speelt daarbij een grote rol. Mensen met weinig inkomen hebben erg te lijden van de effecten van de crisis, het aantal ziektes en doden stijgen onder deze mensen, terwijl anderen nergens last van hebben. Dit kan ik niet verdragen. Het leven kan zo niet doorgaan. Met mijn lezingen en workshops hoop ik mensen over onze wereld en over alternatieven aan het denken te zetten. Ik wil mensen stimuleren om los te breken uit de vaste structuren waar ze inzitten."

De film toont hoe Heidemarie met jongelui een project doet waarbij ze in winkels gaan ruilen. Ze beginnen met één pen, waarvoor ze een peer en een sinaasappel krijgen. Ze eindigen met heel veel eten, kleren en andere materialen.

Heidemarie gaat met een aantal vrouwen naar de markt en vraagt de marktkooplui of ze wat van het fruit en de groente die weggegooid worden mogen pakken. Ze pakken alleen wat ze nodig hebben, maar ze kunnen er een week van eten. Een vrouw merkt op: "Mensen denken vaak dat iets alleen wat waard is als het veel geld heeft gekost. Maar kijk eens hoe lekker we eten voor niets."

Een andere groep vrouwen gaat een week uitproberen hoe leven zonder geld gaat. Ze wonen gewoon thuis maar kopen een week

niets meer. Ze gaan naar winkels en vragen 'over-datum eten', waarbij ze steeds aanbieden er iets tegenover te stellen, bijvoorbeeld de winkel poetsen of folders uitdelen. Al gauw hebben de vrouwen een hele lijst gemaakt van dingen die ze kunnen doen als tegenprestatie, waaronder massages geven, liedjes zingen en veel meer. Door ruilen kunnen ze zelfs naar een Spa relaxbad.

Samen delen

Heidemarie benadrukt dat ze er niet voor is dat overal een tegenprestatie voor moet zijn.
Het gaat er niet om iets te moeten geven voor wat je krijgt, maar om te delen met een ander van wat je over hebt. Zo stelt ze groepen voor om een ruiltafel in te stellen: "Kom af en toe bij elkaar en breng de kleren en spulletjes mee die je niet meer nodig hebt. Zet het allemaal bij elkaar en dan kan ieder pakken wat hij/zij kan gebruiken."
Een uitgever vroeg Heidemarie om een boek te schrijven. Dit boek, 'Das Sterntalerexperiment, mein leben ohne geld', heeft veel impact vertelt Heidemarie. Ze wordt vaak uitgenodigd om erover te vertellen. Ook door de tv, maar in die wereld van entertainment voelt ze zich niet op haar gemak. Heidemarie: "Voor velen ben ik een provocatie, voor velen een antwoord. Ik plant zaden. Sommigen zullen jaren nodig hebben om te ontkiemen."

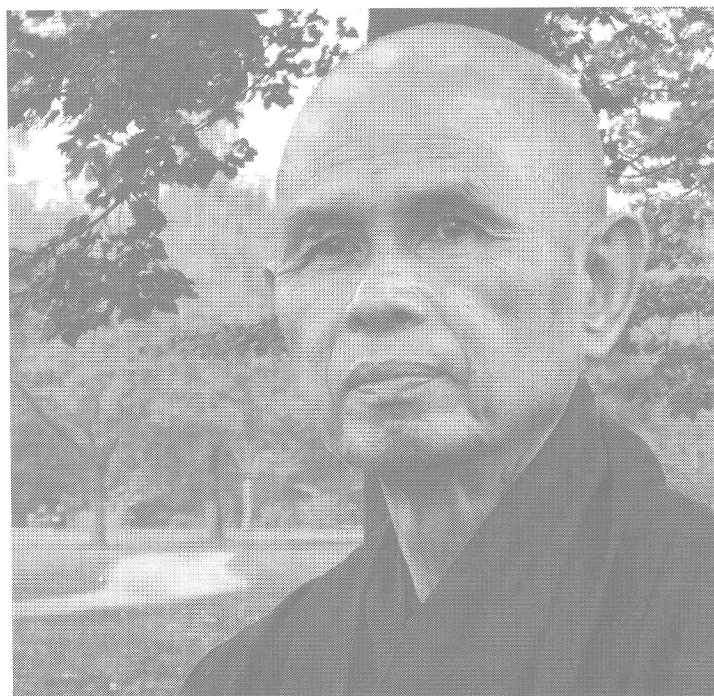
Info: www.livingwithoutmoney.org,
www.heidemarieschwermer.com ♥

Thich Nhat Hanh over armoede – rijkdom

'Dit is omdat dat is. Dit is niet, omdat dat niet is. Dit is als dit, omdat dat is als dat.'

Bij het thema armoede en rijkdom schiet mij meteen de zin: 'Dit is omdat dat is' te binnen, afkomstig uit de hartsoetra. Vandaar kort samengevat wat Thich Nhat Hanh over armoede en rijkdom schrijft in zijn commentaar op het Prajnaparamita hartsoetra 'Vorm is leegte, leegte is

Veroni Steentjes



Armoede en rijkdom. Het zijn begrippen die we in onze geest vormen. "Dit is omdat dat is. Dit is niet, omdat dat niet is. Dit is als dit, omdat dat is als dat". Dit is de boeddhistische leer van Genesis.
Armoede en rijkdom inter-zijn, dus ze zijn onderling verbonden. Net zoals een vel papier verbonden is met de wolk, de zonneschijn, de houthakker, de tarwe (het eten van de houthakker) en de vader en moeder van de houthakker en met onszelf als we het vel waarnemen. Je kunt niets aanwijzen wat er niet in zit: tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen, de zonneschijn, wolk, rivier en de hitte. Alles co-existeert met dit vel papier.
Het inter-zijn geldt ook voor armoede en rijkdom. De welvaart van het ene land wordt gemaakt van de armoede van andere landen. Armoede bestaat uit niet-armoede elementen en rijkdom bestaat uit niet-rijkdom elementen.



We moeten oppassen dat we onszelf niet opsluiten in begrippen. De waarheid is dat alles al het andere is. We kunnen alleen maar inter-zijn, we kunnen niet alleen maar zijn. We zijn verantwoordelijk voor alles wat om ons heen gebeurt. Het idee is duidelijk: 'Dit is, omdat dat is.' We staan niet op onszelf. We zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je moet werken aan het overleven van de andere partij als je zelf wilt overleven. Overleven betekent overleven van de hele mensheid, niet slechts van een deel ervan. Als we niet zorgen voor de Derde Wereld, zal onze welvaart niet lang standhouden en zullen we niet in staat zijn zo verder te leven als we gewend zijn. We laten het ons al ontglippen.
Rijkdom bestaat uit armoede en armoede bestaat uit rijkdom. De roos is het afval en de rijkste man is de armste vrouw. De bevrijding komt op het moment dat we de natuur van inter-zijn kunnen zien.

'Vorm is leegte, leegte is vorm, commentaar op het Prajnaparamita hartsoetra.' Thich Nhat Hanh, Uitgeverij : Asoka, 2001♥

De armoede van denken in uitersten

Inez Risseeuw

Nu ik me zo'n vijf jaar bezig heb gehouden met de transcripten van Gelek Rimpoche en bijeenkomsten van Jewel Heart Utrecht heb bijgewoond, komt het me voor dat ik vooruitgang maak. Het lijkt erop dat de ruimte tussen de twee, nogal steile, oevers van mijn denken zich langzaam uit begint te breiden. Tijdens het kwartiertje dat ik 's ochtends op mijn kussen doorbreng lijkt er een steeds iets wijder en stiller kanaal te ontstaan waarin geen woorden zijn, geen beelden, alleen de zucht van mijn adem. En dat die ruimte geen leegte is, maar eerder een volte, meer als een wind of een wolk, en dat die ruimte steeds moeitelozer ontstaat en krachtiger wordt.



Bij het bestuderen van de 'Lojong' en 'Boeddhistische geesteshoudingen' van Alan Wallace begint er iets van begrip te ontstaan van leegte, of eerder een soort gevoelsbeeld dan een verstandelijk begrijpen.
Zo kon ik me lang niets voorstellen bij het ongeboren bewustzijn, of het ik dat zich voortzet voorbij de dood. Maar afgelopen zaterdag begreep ik ineens dat het ongeboren bewustzijn, het bewustzijn dat zich voorbij de dood voortzet, noch een vaste vorm heeft, noch een vormloze soep is, maar opnieuw iets is tussen die twee uitersten in; een soort clustering of samenballing van energieën, opgedaan tijdens de voorgaande levens, die onderhevig is aan verandering maar niet zo vluchtig is als lucht en zeker niet de vastigheid heeft van aarde.

Opnieuw een soort middelmaat in vluchtigheid. Ik stel me er een school vissen bij voor, die door elkaar zwemt, buigt en zwenkt en toch een school blijft die min of meer als geheel reageert op de stroming in het omringende water. (Maar natuurlijk is dat maar een beeld en dat brengt zijn eigen beperking met zich mee.)
En ik realiseer me dat mijn denken in uitersten heel wat inzicht tegenhoudt en heel veel kleuren buitensluit.
Van mediteren word ik dus rijker.♥

Emotie transformeren tot wijsheid

Boekverslag van Han de Wit's nieuwe boek 'Wijsheid in emotie'

Je kunt je emoties beschouwen als tegenslag, een struikelblok op weg naar verlichting. Ze verstoren immers je kalmte en ze vertroebelen de helderheid van je blik. Je kunt emoties echter ook zien als dragers van wijsheid omtrent jezelf en de manier waarop je de wereld ervaart. Het gaat er dan om ze niet uit de weg te gaan, maar alle situaties in ons concrete leven en alle emotionele reacties die we daarop hebben te leren kennen en ze zo in te zetten bij onze Bodhicitta-beoefening. Dat is de boodschap van het nieuwe boek 'Wijsheid in emotie' van Han de Wit. Zijn boek ontstond uit de transcripties van zijn voordrachten die hij in het verleden bij Jewel Heart Nijmegen gaf. Op 14 april 2013 is het verschenen.

Hans Biemond

"Welk spiritueel pad of welke levensbeschouwing we ook volgen, op enig moment komt de vraag aan de orde hoe om te gaan met emoties. Emoties hebben we allemaal. Ze bewegen ons tot handelen, ze geven kleur aan onze relatie tot onze omgeving. Maar ook lijden we er vaak onder. Emoties en de woorden en daden waartoe zij ons kunnen drijven, kunnen ons leven en dat van anderen totaal ontwrichten. Denk aan hebzucht, jaloezie, woede, trots en zo meer. Ze doen ons lijden en ze verblinden ons."

Met deze alinea vat Han de Wit in zijn nieuwste boek samen waar we mee worstelen als we met onze soms heftige emoties worden geconfronteerd. Maar 'Wijsheid in emotie' belicht ook de wijsheid die er in emoties te vinden is. Juist door emoties te leren kennen en te temmen wordt het mogelijk onze ontwaakte Boeddhanatuur te realiseren.

Papieren tijgers

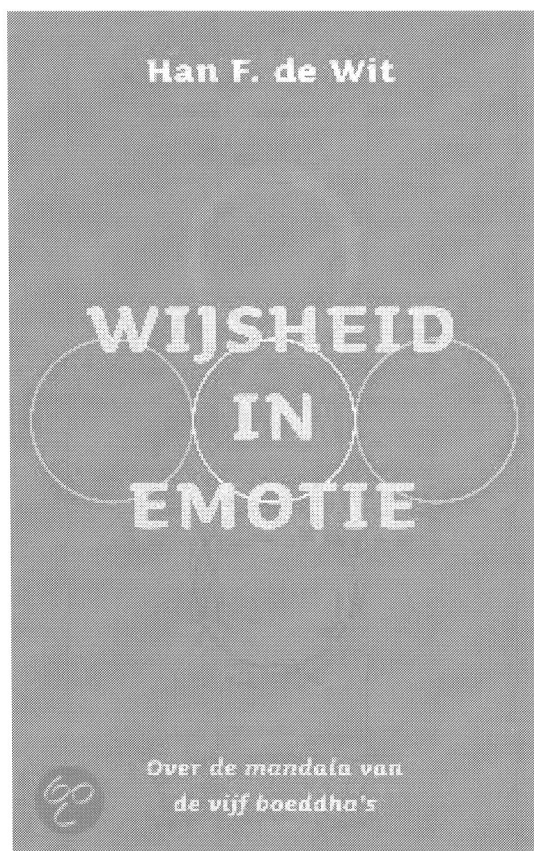
Binnen het Mahayana-boeddhisme, wordt benadrukt dat onze pijnlijke emoties 'papieren tijgers' zijn; ze zijn op een illusie gebaseerd: de illusie van ego. Deze emoties enigszins temmen is behulpzaam, omdat we dan minder verblind zijn. Daardoor kunnen we ontdekken dat onze egocentrische belevingswereld een illusie is, een dagdroom, een fata morgana. Door onze geest van ego te bevrijden, verliezen onze egocentrische emoties hun aangrijpingspunt. Ze smelten als sneeuw voor de zon van inzicht.

Emoties als stukjes Boeddha-energie

Binnen het Vajrayana-boeddhisme bestaat de visie dat elke emotie – positief of negatief – de energie van de ontwaakte staat, de energie van wijsheid, in zich draagt. Met andere woorden; we kunnen emoties gebruiken om de ontwaakte staat te realiseren. We gaan ze niet uit de weg, we negeren ze niet, maar stappen op ze af. Daarbij zijn de zogenaamde Boeddha-families een prachtig middel om inzicht te krijgen in de manier waarop we naar de wereld kijken en de emoties die vandaar uit de overhand krijgen.

Vijf Boeddhafamilies, vijf ervaringswerelden

In hoe we omgaan met onze emoties zijn vijf omgangsstijlen te onderscheiden. Die vijf stijlen scheppen op hun beurt vijf belevingswerelden, elk met zijn eigen kleur, sfeer, accenten, dynamiek en structuur; elk met zijn eigen aspect van bewustzijn en verwarring. Deze belevingswerelden worden ook wel 'de vijf Boeddhafamilies' (Skr.: pañca-buddhakula, Tib.: sanggye kyi rig lnga) genoemd.
Ze worden aangeduid met de volgende vijf namen: Boeddhafamilie, Vajrafamilie, Ratnafamilie, Padmafamilie en Karmafamilie.
Elke Boeddhafamilie heeft zijn eigen



kenmerkende energie. Han de Wit verduidelijkt de aard van de verschillende energieën aan de hand van landschappen en werken uit de literatuur, bouwkunst en muziek. Zo vergelijkt hij de muziek van Chopin met de energie van de Padmafamilie.

Lijden door wat je denkt te zien

Han de Wit geeft een voorbeeld van zo'n ervaringswereld. Iemand die leeft vanuit het gevoel dat de wereld in wezen een vijandige wereld is, zal de wereld om zich heen vanuit agressie benaderen en klaar staan om strijd te leveren of te vluchten. Ons egocentrisch bewustzijn speurt dan naar vijanden (en wat je zoekt dat vind je). Die ontstane werkelijkheid lijkt dan de oorzaak én de rechtvaardiging te zijn van onze agressie. Ze bevestigt ons gevoel van een vijandige wereld. Zo is de cirkel rond. We leven dan in samsara (Tib.: khorwa), dat letterlijk 'rondgang' betekent. En we lijden (Skr.: duhkha) daaronder.

Niets om te verdedigen

Han de Wit schrijft: "We weten echter dat de geest in staat is om constructies te maken en om niet-bestaande zaken en wezens in het leven te roepen en in hun bestaan te geloven; sinterklaas, kabouters, engelen of demonen maar ook het 'ik'...
Het 'ik' wordt een onneembare barrière tussen mij en waarachtig geluk en veroorzaakt zo onnoemelijk lijden.
Als ik echter op de ego-loze manier naar deze dingen kijk, zijn lichaam en geest niet langer van mij, niet mijn eigendom. En ook is jouw geest niet van jou. Hij is van niemand. Er is niemand thuis en er wás ook nooit iemand thuis, die moet worden bediend of verdedigd uit angst om onszelf te verliezen. Wat een opluchting! Hoop en vrees, wat zich ook maar voordoet, het verdwijnt als het spoor van een vogel in de lucht..."

Emoties verhelderen

Wij hebben vaak geleerd, aldus de Wit, om onze negatieve en destructieve emoties te haten en te bestrijden. We ontkennen ze of rationaliseren ze tot iets waar we trots op zijn. Daarin zit in feite een enorme zelfhaat tegenover onszelf verborgen. Vanuit de boeddhistische optiek is deze zelfhaat een vorm van agressie tegen onszelf.
Door oog te krijgen voor de vijf Boeddhafamilies en hun bijbehorende ervaringswerelden en energieën gaan we zien hoe onze eigen bewustzijnsenergie voortdurend heen en weer schommelt tussen de open, egoloze vorm en de egocentrische, gesloten vorm. We krijgen helder zicht op de vijf energieën. De bijbehorende belevingswerelden met hun verwarring en negatieve emoties kunnen zo onderkend en getransformeerd worden tot helderheid van geest.

Emoties zijn veranderlijk

De Wit stelt dat de aparte beschrijvingen van de vijf Boeddhafamilies niet betekenen dat wij in onze concrete belevingswereld steeds slechts in een van de vijf Boeddhafamilies verkeren; onze belevingswereld is bijna altijd een steeds wisselend mengsel van de kwaliteiten van de vijf families. Elke Boeddhafamilie heeft haar eigen energie en kleur (wit, blauw, rood, goudgeel, groen). En we kunnen elke Boeddhafamilie op twee manieren beleven.
Op een egocentrische belevingswijze die voortkomt uit afweer, ontkenning en levensangst. Of op een egoloze belevingswijze die van dat alles is bevrijd.

Van negatieve emoties naar inzicht
Het onderricht over de vijf wijsheden en de vijf Boeddhafamilies, zo stelt de auteur, leert ons hoe we de omgekeerde beweging kunnen maken. Die omgekeerde beweging bestaat eruit dat we, vrij van hoop of vrees, heel goed kijken naar de energie van onze geest, de energie van onze emoties. Kijken veronderstelt hier dat we niet bevangen zijn in de energie zelf. Zo bevrijden we de energie van onze egocentrische vervorming en kan onze verlichte daadkracht zich weer manifesteren.

Mening
Ik heb 'Wijsheid in emotie' met enorm veel plezier gelezen. Op talloze momenten dacht ik "Oh, zit dat zo!" De vijf ervaringsvelden van de Boeddhafamilies met hun specifieke kleuren, energieën en mogelijkheden om wijsheid en compassie te cultiveren werden volkomen helder beschreven. Op die manier krijgen ook praktische inzichten de kans om zich verder te ontwikkelen. Bijzonder inspirerend zijn de verbanden die de Wit legt met uitingen van kunst zoals muziek en poëzie. Maar ook het feit dat hij bepaalde landschappen en hun energetische kwaliteiten verbindt met de Boeddhafamilies levert onverwachte aanknopingspunten op zodat je je voortaan wat vaker, al buiten lopend af kunt vragen: Waar ben ik? Wat doe ik? Wat voel ik? Wie zit er op de troon, is dat mijn egocentrisch perspectief of kan ik me vrijer maken daarvan?

Het lezen over de vijf Boeddhafamilies kan een gevoel van verbondenheid met alles en iedereen oproepen, de grote samenhang die spreekt uit deze klassiek boeddhistische visie is indrukwekkend te noemen.

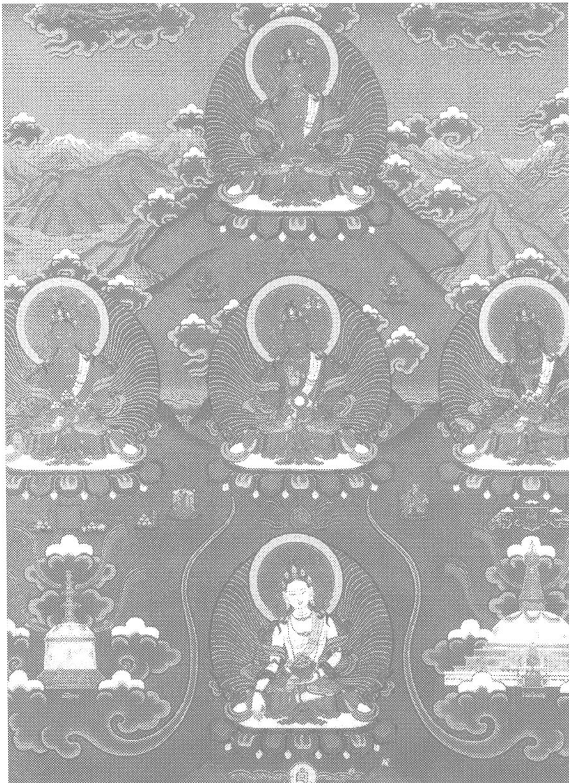
De soms poëtische schrijfstijl van Han de Wit maakt het mogelijk om diepere intuïtieve lagen aan te boren, lagen waarin we weten en voelen wat emoties betekenen, hoe ze werken en hoe wij zelf, geholpen door de rijke traditie van het boeddhisme, er geleidelijk wijzer mee om kunnen gaan. De Wit laat je, al lezend ontdekken hoe emoties ons handelen kleur geven en wat emoties doen in relatie tot ons zelf en tot onze omgeving.
De korte vraag-antwoord intermezzi die door het boek heen gevlochten zijn maken het boek tot een levendig document. De helderheid waarmee de Wit abstracte zaken verduidelijkt en koppelt aan het 'gewone' bestaan, maakt het lezen van dit boek tot een verrijkende ervaring. Het boek is bijzonder van opzet en structuur en heeft een continue poëtische ondertoon. De ideeënrijkdom van 'Wijsheid in emotie' maakt dit boek tot een waar 'Ratna-werk'.
Wat dat betekent, wordt vanzelf duidelijk bij het lezen van dit bijzondere boek.

Dr. Han de Wit, Wijsheid in emotie
Verschijningsdatum 15-4-2013
ISBN nummer 9789025902773
Uitg. Ten Have♥

De vijf Boeddhafamilies
Volgens Han de Wit

Naar aantekeningen van Mariët Mensink bij Han de Wit's lezingen bij Jewel Heart in 2010.

Energie van de Boeddha-Boeddhafamilie
De alomvattende energie van de Boeddha-Boeddhafamilie is de grond van ons bestaan is en vredebrengend. Deze energie is aan te voelen als totaliteit, beweginloosheid van open ruimte, onbepaald, zonder richting, onverschrokken, stabiel, simpel, gewoon, zorgeloos, goedmoedig, welwillend, tot rust brengend. De energie heeft ook te maken met herhaling en inoefenen van patronen. Ze is vrij van sjorren en trekken, van snelheid en gejaagdheid. Vrij van een pad. Deze energie onttrekt zich aan ontstaan en vergaan, is ongeboren en doodloos. Toch is ze verbonden met vorm. In verduisterde vorm uit deze energie zich in ontkenning. Als we door angst voor leven en dood ons willen verbergen, de wereld zoals hij is niet onder ogen willen zien,



gebruiken we deze energie op een verduisterde manier. We maken de ruimte om ons heen dan zo klein mogelijk, om niet geraakt te worden door de wereld en onze eigen emoties en denken. We willen alles houden zoals het is, worden dogmatisch en onverschillig voor de rest van de wereld. Isolement en eenzaamheid dreigen. Meditatie kan ons helpen terug te keren in de open ruimte en onze ogen te openen.

De spiegelende energie van de Vajra-Boeddhafamilie.

In het eerste geschrift over de Boeddha-energieën waren de Vajra-Boeddha- en de Boeddha-Boeddha-energieën nog niet gescheiden. Beiden samen werden de spiegelende wijsheid genoemd, die vrede brengt. Wat later werden in de geschriften de spiegel, de Boeddha-energie en het spiegelen, de Vajra-energie gescheiden. De beide energieën worden echter nogal eens door elkaar gehaald, wat betreft kleur (blauw en wit) en naam (Vairocana en Akshobya) in verschillende tradities en uitleggen.

De Vajra-energie is verbonden met bewustzijn, is helder en spiegelt alles tot in detail. Ze is scherp, maar het is geen scherpte die conflict schept, maar één die helderheid geeft, zoals Rosenbergs Geweldloze Communicatie dat doet. Ze is warm, objectief, vrij van oordelen en niets vervormend. Ze is nieuwsgierig, er is een grote interesse naar hoe iets in elkaar zit. Deze energie is logisch, speels, luchtgevend. Ze is een schoonmakende energie.

Verduisterd wordt de energie geketend in vaste concepten en geeft een zwart-wit denken, die met hand en tand, vol woede, verdedigd wordt. We worden hardvochtig, hebben enkel liefde en compassie voor onszelf. We kunnen ons bevrijden van deze verduisterde houding door te leren inzien dat onze begrippenkaders altijd relatief zijn. We kunnen ervaren dat als we doordenken en doorvragen met ons denken overal uitkomen, zelfs bij het tegenovergestelde van waar we startten.

Ook meer zintuiglijk gaan waarnemen bijvoorbeeld door zwemmen of meditatie kan bevrijdend werken.

De Ratna-Boeddha-energie

Dit is de energie van het voelen, het eerste contact met de verschijnselen door tasten, ruiken, proeven en ervaren. Ze is vruchtbaar, zwanger van mogelijkheden, overvloedig en gul, onbegrensd, expansief, rijk, majestueus, solide en vooral veel. Ze is gelijkmoedig, ze ziet de rijkdom van het leven zowel in voorspoed als in tegenspoed, in rijkdom, maar evenzo in armoede. Ze is op een bepaalde manier bescheiden, bereid om anderen te dragen maar is ook vol zelfvertrouwen, wat innerlijke rijkdom is. Ze ziet de fundamentele werkzaamheid van het leven. Ze is onuitputtelijke energie, waar je niet zuinig mee om hoeft te gaan. We kennen dat van creatieve energie die juist groeit als je haar deelt.

Verduisterd door een egocentrisch perspectief wordt de vanzelfsprekende rijkdom om ons heen ònze rijkdom, òns prestige. De rijkdom wordt niet meer gedeeld maar staat in contrast met de armoede van anderen. We worden arrogant, ontwikkelen steeds meer bezitsdrang en hebzucht, we willen steeds meer hebben, zoeken comfort en status, willen in het centrum van de aandacht staan. Als het niet lukt voelen we ons minderwaardig. Ook overdreven zorg en bemoeizucht horen bij het egocentrisch omgaan met deze energie. En het denken dat als we geen dingen hebben, of dingen doen, we niemand zijn.

Door analytische meditatie kunnen we de patronen ontdekken waarin we vastzitten. We kunnen de vanzelfsprekende rijkdom van de ervaring ontdekken. We kunnen het besef



wekken dat we om de ontwaakte staat te bereiken niets anders nodig hebben dan onszelf zoals we op ons kussen of onze stoel zitten.

De Padma-Boeddha-energie
Dit is de energie van het waarnemen en onderscheiden der dingen, van aantrekkingskracht en werkelijke intimiteit. Van heel dichtbij kun je goed waarnemen: de waarneming is helder uit betrokkenheid, inzicht komt voort uit empathie. Haar perceptuele kennen is meer associatief en omvattender dan het oorzaak-gevolg-denken van cognitieve kennis. Ze is prikkelend, vurig, speels, bewegelijk, pulserend en in zekere zin onvoorspelbaar door haar grote souplesse. Het is energie die zaken losmaakt en grenzen doet smelten opdat werkelijke intimiteit mogelijk is. Het horen en spreken hoort bij deze energie. Deze energie sticht gemeenschappen en houdt deze gaande. Wanneer deze energie lijden tegenkomt wordt er meteen gehandeld uit compassie. De Boeddha van mededogen, Avalokiteshvara hoort bij deze familie.
Verduisterd en verward is ook deze energie een bron van lijden. Door het egocentrische dualistische perspectief is er geen werkelijke intimiteit meer, maar wel een groot verlangen ernaar. We halen de wereld naar ons toe door verleidelijk te zijn, of gaan er op af. We begeren contact, harmonie, verlichting, maar op ònze voorwaarden, zoals wìj denken dat het ons gelukkig zal maken. En we bereiken ook wel wat we willen, maar voelen ons dan al weer gauw onbevredigd. We willen een gemeenschap scheppen, maar om hier bevestiging te zoeken. We willen geliefd zijn, hebben een grote betrokkenheid op hoe anderen ons zien. We zijn gauw van ons stuk en zeer emotioneel, met veel wisselingen van stemmingen. Emoties zijn voor ons 'het echte leven', we willen kicks. We begeren van alles, vervelen ons snel en ergeren ons gauw.
Door te mediteren kunnen we de patronen gaan zien en het melodrama van ons leven wat tot rust brengen. Maar we moeten zorgen dat we het leuk maken voor onszelf: mòeten werkt niet voor deze energie. We verleiden onszelf tot meditatie door onszelf te tonen dat het goede resultaten geeft, dat het fijn is om verlicht te zijn en elke stap in die richting fijn is. En dat 'vervelen' niet erg is, het slechts het stoppen is van het najagen van steeds nieuwe kicks.

De Karma-Boeddha-energie
Dit is de energie van het harde werken, de alles volbrengende actie die laat groeien en tot bloei brengt. Ze spant zich graag in, bouwt, reguleert, organiseert. Ze is druk, ook mentaal, geordend en hiërarchisch. Ze neemt graag uitdagingen aan, vindt het heerlijk om te zien hoe je iets maakt, ziet helder de samenhang van dingen en gebeurtenissen, weet wanneer te stoppen of door te gaan, te vernietigen of tot bloei te brengen. Ze kan grenzen stellen, doorsnijden en vernietigen van wat niet werkt. Het is de daadkracht waardoor andere energieën hun werking kunnen hebben.
Als deze energie in de greep is van ego beperken we de werking tot onszelf. De energie kan dan hard, dwangmatig en rusteloos worden. We houden steeds in de gaten of anderen ons niet vóór zijn of de poten onder onze stoel aan het zagen zijn. We worden wantrouwend in relaties, er ontstaat een paranoïde rivaliteit, verbonden met grote onzekerheidsgevoelens en faalangst dat we het niet redden ten opzichte van anderen. Er is een autoriteitsprobleem: we kunnen zelf geen autoriteit velen, maar geven anderen graag bevelen. Prestige en eer zijn belangrijk. We werken ons dood, gejaagd met een speedy geest.
Wat is er aan te doen? Ons ervan bewust worden dat rivaliteit niets zinnigs brengt en ons met andere dingen bezighouden die niets met prestige en eer te maken hebben.♥

De Herberg

Mens-zijn is een herberg.
Elke dag komen er nieuwe gasten.
Vrolijkheid, somberheid, laagheid (slaperigheid), even een helder moment
als onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze en bied allen een gastvrij onthaal!
Ook al zijn het een hoop zorgen
die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij bij je op
en maakt hij plaats voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,
Treed ze lachend bij de deur tegemoet
en nodig hen binnen.
Wees dankbaar voor wie er komt,
want ieder van hen is gestuurd
als een gids uit het onbekende.

Geschreven door Rumi

Rumi: Mohamed (D)Jalal ad-Din Balkhi Rumi of Roemi (1207 - 1273) was een filosoof en dichter van Perzische afkomst en soefi-mysticus. Rumi is één van de belangrijkste personen uit de Perzische dichtkunst voor zijn religieuze dichten die God prezen. In religieuze kringen wordt hij ook wel Maulana of Mevlana genoemd; dit betekent 'onze meester'.



Rumi

Boekbespreking ´Open je hart´

geschreven door de Dalai Lama en Nicholas Vreeland



Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft alle vele boeken geschreven. Het bijzondere van 'Open je hart' is dat je kennismaakt met het boeddhisme in vogelvlucht zonder ook maar het geringste teken van oppervlakkigheid. Een korte bespreking.

Albert Mund

In augustus 1999 (!) gaf Zijne Heiligheid de Dalai Lama een serie lezingen in New York op uitnodiging van het Tibet Center en de Gere Foundation. De lezingen waren gebaseerd op de drie belangrijke boeddhistische geschriften: de Middellange Stadia van Meditatie (Kamalashila), de 37 Oefeningen van de Bodhisattva's (Togmay Sangpo) en de Acht Verzen om de geest te ontwikkelen (Langri Tangpa).

Begin dit jaar verscheen bij Xander Uitgevers in Amsterdam de Nederlandse vertaling van een samenvattende weergave van de lezingen die in 2001 door Nicholas Vreeland werd geschreven. Er zit een behoorlijk lange tijd tussen 1999 en 2013. Het heeft dus even geduurd maar het resultaat mag er zijn. In krap 200 pagina's goed leesbare tekst wordt de lezer meegenomen door de wereld van de meest centrale Tibetaans boeddhistische begrippen en denkkaders. In feite vormt het boek een gedegen inleiding in Tibetaans boeddhisme.

Op weergaloze wijze laat Zijne Heiligheid de Dalai Lama zien hoe de onderscheiden boeddhistische aspecten in een logisch verband met elkaar samenhangen. Vanuit de basis van verlangen naar geluk en meditatie, via karma, bezoedelingen, pad en mededogen eindigen we bij gelijkmoedigheid en bodhicitta.

Soms is het gebruikte vocabulaire wennen. De vertaler hanteert regelmatig minder bekende, verrassende vertalingen uit het oorspronkelijke Engels. Om enkele voorbeelden te noemen: bezoedelingen blijken de beter bekende negatieve emoties te zijn; het uitgestrekte en het diepgaande aspect van het pad staan voor methode en wijsheid. Voor de meer ingewijde lezer van boeddhistische lectuur zal dat even wennen zijn. Maar dat neemt niet weg dat het Tibetaans boeddhistische begrippenkader op een heldere en overzichtelijke manier wordt weergegeven. Het feit dat de onderwerpen redelijk beknopt worden beschreven, doet hieraan niets af.

Kortom, Zijne Heiligheid de Dalai Lama toont zich wederom een groot leraar! Het is zijn verdienste dat ´Open je hart´ een zeer toegankelijk boek is voor lezers die niet eerder boeddhistische werken hebben gelezen. Zij krijgen een prachtige gelegenheid om via een goed leesbaar werk inzicht te verwerven in waar het in het Tibetaans boeddhisme om gaat. Voor meer in het Tibetaans boeddhisme ingewijde lezers is ´Open je hart´ een boek waarin kort en bondig alles weer even goed op een rij wordt gezet.

Al met al is ´Open je hart´ een aanwinst voor de rijkdom aan boeddhistische literatuur in het Nederlands taalgebied! Dat is zeker ook mede de verdienste van Nicholas Vreeland die de lezingen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op een uitstekende manier bewerkte.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Nicholas Vreeland ´Open je hart´ , Xander Uitgevers, Amsterdam, 2013, ISBN 9789401600514
In dezelfde reeks verschenen 'De kunst van relaties' en 'De diepte van het zijn'.

(Het boek 'Open je Hart' van de Dalai Lama en Nichola Vreeland werd reeds eerder uitgebracht in 2002 door Uitgeverij BZZTôH, ISBN 9055019623, red.)♥

Loslaten

Loslaten is niet ophouden met liefhebben.
het is herkennen dat ik het niet voor een ander kan doen.

Loslaten is niet mezelf afsluiten,
het is realiseren dat ik een ander niet kan beheersen.

Loslaten is niet iets mogelijk maken,
maar toestaan dat de dingen gaan zoals ze gaan.

Loslaten is niet vechten tegen machteloosheid,
maar accepteren dat de uitkomst zich niet laat dwingen.

Loslaten is niet een ander willen veranderen of verwijten maken,
maar het beste er van maken voor mijzelf.
Loslaten is niet zorgen voor maar geven om een ander.

Loslaten is niet uit handen nemen, maar ondersteunen.
Loslaten is niet oordelen,
maar toestaan dat de ander ook maar gewoon een mens is.

Loslaten is niet proberen de uitkomst te regelen,
maar accepteren dat de ander zijn eigen weg gaat.
Loslaten is niet beschermen,
maar toestaan dat de ander zijn eigen realiteit onder ogen ziet.

Loslaten is inzien dat de ander zich niet laat controleren,
maar dat ik alleen kan streven naar degene die ik droom te zijn.

Loslaten is minder bang zijn en meer liefhebben.

Bron: Piekeren de baas cursus, Sensire



Boekbespreking 'Loslaten om gelukkig te worden'

geschreven door Lama Zeupa
Veroni Steentjes

Korte samenvatting
Iedereen is op zoek naar geluk, zo blijkt. Niet alleen de Boeddha, ook de eerste westerse filosofen behandelden dit thema uitvoerig. De raadgevingen van de Boeddha bieden geen voorlopige maar een definitieve oplossing. Ze leren ons hoe we een stabiele vorm van geluk kunnen verwezenlijken. Wie loslaat, slaat een nieuwe weg in. Wie durft los te laten, wordt als vanzelf een vriendelijke, zachtmoedige persoon, en verhoogt sterk de kans dat anderen zich even warmhartig zullen

gedragen. De tegenpool van loslaten is vasthouden, bijhouden, bezitten, een gedrag dat dicht bij verslaving staat. Vasthouden verhindert dikwijls de zo noodzakelijke vernieuwing of herbronning in je leven.

Over de auteur

Lama Zeupa geeft al meer dan twee decennia onderricht in de centra die verbonden zijn met het Tibetaans Instituut, in België en in Nederland. Zijn leringen worden gekenmerkt door een zekere finesse in de opbouw en een krachtige impact voor wat het resultaat betreft. Lama Zeupa is ook yogaleraar en onderzoekt op een experimentele manier de relatie tussen lichaam en geest in de krijgskunsten, tai chi, chi qong, yoga en meditatie.
Lama Zeupa ken ik. Ik ben in oktober 2001 een maand naar Yeuten Ling in Huy geweest. Er is daar een Tibetaans Boeddhistisch centrum in een ontzettend mooie omgeving. Lama Zeupa woonde daar. Ik heb hem een aantal keren gesproken, dus ik was benieuwd naar wat hij geschreven had.

Commentaar

In het begin kon ik niet echt in het boekje komen. Dit ligt aan mij en niet aan het boekje. Toen dat wel lukte heb ik het meteen uitgelezen. Ik was blij verrast met dit boekje. Ongelofelijk dat het met zoveel goede begrijpelijke boeddhistische onderwerpen gevuld is.
In dit kleine boekje komen ongeveer alle boeddhistische onderwerpen aanbod van de vier edele waarheden, lijden, samsara en nirvana tot liefdevolle vriendelijkheid, de leegte, de vier zegels, verstorende emoties, het ik, wijsheid en de zes paramita's en nog veel meer. De begrippen worden allemaal kort en duidelijk uitgelegd. Het is duidelijk en helder geschreven, terwijl het toch best moeilijke stof is, omdat het gaat om een andere manier van waarnemen dan dat wat wij standaard vanuit samsara doen, het waarnemen in de vorm van objecten en wij-zij. Het gaat om op de juiste wijze waarnemen wat bestaat. Het besef dat alles onderling verbonden en vergankelijk is.
Tussendoor staan er kaders in het boekje waar leuke kleine verhalen of fragmenten uit een ander boek aanbod komen. Ik heb in het boekje heel wat aantekeningen gemaakt. Ik heb vaak gedacht: "dit wil ik kopiëren voor de studie en meditatiegroep boeddhisme van Jewel Heart."
Het is een boekje dat je vaker kunt en wellicht moet lezen om de inhoud echt in je dagelijks leven te integreren. Het is een boekje voor beginners en gevorderden.

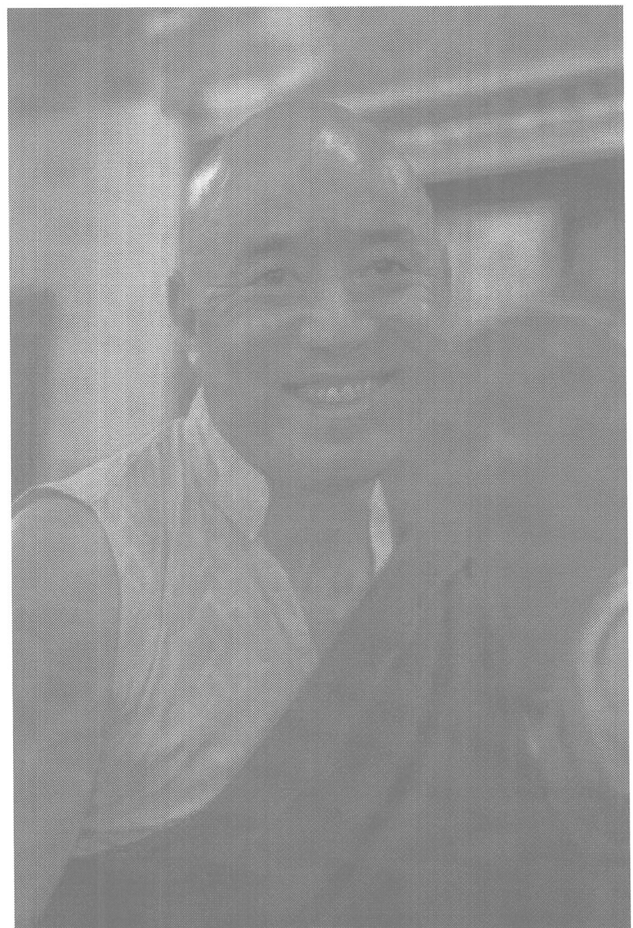
Aanrader

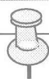
Er zijn veel fragmenten die ik kan aanhalen als mooie tekstfragmenten, maar ik heb voor twee kenmerkende zinnen/gezegden gekozen:

Waar een wens is, wordt een weg gebaand.
en
Alle lijden van het opgesloten zitten in zichzelf.

Het boekje is een aanrader om te kopen en te lezen. Het compacte formaat en het aantal bladzijdes (91) maken dat je het boekje gemakkelijk uitleest en er weer even bij pakt. Als je handfunctie beperkt is, is het kleine formaat in de hand te houden iets moeilijker, maar het is wel te doen.

2010, Academic & Scientific Publishers Uitgeverij Kunchab
ISBN: 978 90 5487 636 6 prijs 12,00
'Loslaten om gelukkig te worden' is een uitgave binnen de reeks 'Zo eenvoudig kan het zijn!'♥





Nieuws

Mediteren met een lastig lichaam

Cursus gesteund door Intermobiel en Jewel Heart

Veroni Steentjes

In het Jewel Heart Magazine is al eerder bericht over de samenwerking van Intermobiel met Jewel Heart op het gebied van de telefonische meditatiecursus 'mediteren met een lastig lichaam'. Hierin zit ook veel inspiratie en ervaring van Jewel Heart via de ervaren Ineke Vrolijk. JH'er Albert Mund fietste naar Roemenië voor Intermobiel en haalde zo € 1.200,- op wat voor deze cursus gebruikt is. In de opstartfase van de cursus brainstormden JH'ers Paula Boon en Fenneke Lust mee, dus een aardige JH bijdrage ligt ten grondslag aan deze nieuwe cursusvorm.

Cursus

De cursus is bedoeld voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die door minder mobiel zijn niet met mediteren in aanraking kunnen komen. Door een telefonische cursus met een vergadermogelijkheid kan er vanuit huis of bed meegedaan worden.

De cursus wordt door JH'ers Ineke Vrolijk en Veroni Steentjes gegeven te samen met Elvire die een bedlegerige yogadocente is. Veroni en Elvire bezitten allebei een lastig lichaam.

Cursus opzet

De cursus heeft onderstaande structuur in de vorm van stap 0 tot en met stap 9:

0. Wat willen we met deze cursus, wat verstaan wij onder meditatie?
1. Thuiskomen bij jezelf: ontspanning en de houding van je lichaam.
2. Oefeningen met de ademhaling, de afdwalende geest.
3. Leren in het lichaam te zijn.
4. Leren accepteren wat er is, dus niet oordelen.
5. Hoe ervaar ik pijn in het hier en nu (toelaten/afweer etc.)
6. Verschillende oefeningen met pijn werken
7. Dynamisch middelpunt (ruimte zijn, ervaren dat je meer dan je lichaam bent. Het oog in de orkaan zijn. Je hoeft de pijn niet te zijn, meer zijn dan je pijn of handicap.)
8. Loslaten (verwachtingspatronen, emoties en het accepteren)
9. Feedback en evaluatie.



WWW.MEDITERENMETEENLASTIGLICHAAM.NL

Op 7 september 2012 startte de eerste cursusles. Er is bewust gekozen om de lessen om de week te doen om de inhoud te overdenken en om ook even de tijd te hebben om er echt mee aan de slag te gaan. Thuiskomen bij jezelf is altijd moeilijk en als je een lastig lichaam hebt, is dat zeker het geval. Het is soms ook de vraag of je wel thuis wilt zijn. De cursus bestaat uit 15 lessen om het rustig op te kunnen bouwen en om er aan te wennen. Ook bieden de 15 lessen de mogelijkheid om zo verschillende meditatievormen aan bod te laten komen, zodat iedereen uiteindelijk kan ervaren wat voor hem/haar het beste werkt. Dat kan natuurlijk ook door de tijd heen veranderen, want alles verandert. Doel is dat de cursisten na deze cursus zelfstandig verder kunnen gaan. Enkele weken na de cursus is er nog een terugkomles

om ervaringen te delen en vragen te stellen.

Reacties
Er deden vier cursisten aan de cursus mee. "We hadden er in het begin graag meer gehad, maar nu blijkt dat dit juist een goed aantal is om iedereen aan het woord te laten en vragen te stellen", aldus Ineke Vrolijk.
Een cursist die later instroomde, reageert als volgt op de cursus: "Ik vind het een fantastisch initiatief, omdat op deze wijze mensen die anders geen meditatiecursus zouden kunnen volgen dit nu gewoon van uit hun huis wel kunnen doen. Verder vind ik het speciaal om een cursus te volgen tezamen met mensen die zelf bekend zijn met pijn en beperkingen en vanuit deze ervaring laten weten hoe ze daar zelf mee omgaan in het licht van meditatie. Jullie doen dat naar mijn mening met geduld, liefde en empathie en daarvan getuigen ook de mooie stukjes literatuur die als huiswerk worden meegezonden. Kortom: alle lof!",aldus Elisabeth.

Als afsluiting een voorbeeld van een mooi stukje passende literatuur:
David Dewulf: Krachtig en mild leven in het nu
Mindfulness werkboek
Blz. 124.
Mediteren betekent ruimte geven aan het leven.
Het is de radicale daad
om op te komen voor wat er is
en jezelf niet af te leiden van jezelf,
ook niet als het onaangenaam voelt.

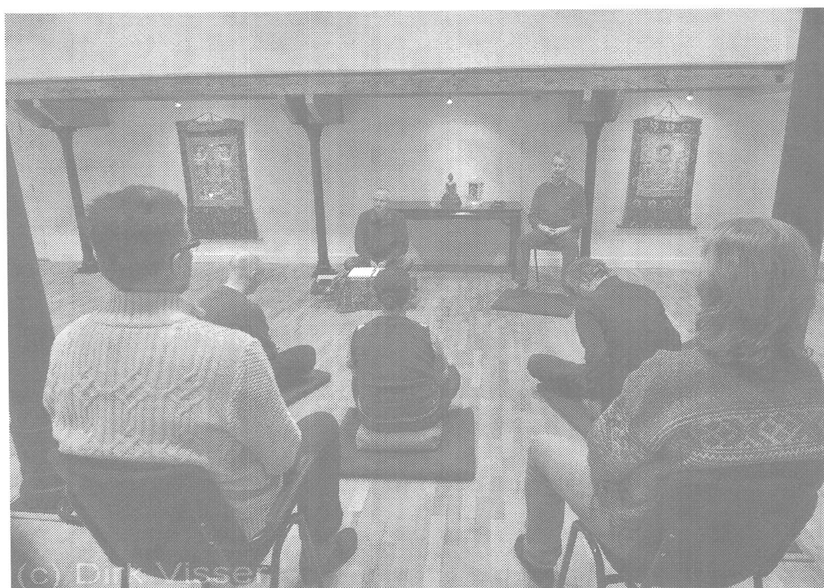
Je bent aanwezig, je opent en verzacht.
Dit vraagt vaak moed....
De moed van de spirituele krijger.
Kijk voor vragen en meer informatie op
www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl ♥

Van droom naar werkelijkheid

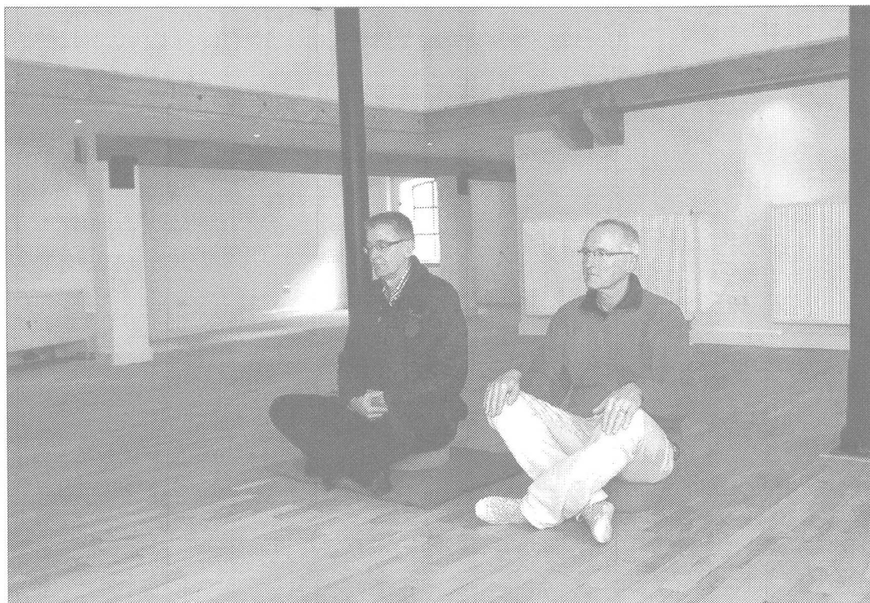
Jewel Heart in de stad van Geert Grote: Deventer!

Begin dit jaar werd het Boeddhistisch Centrum Deventer in gebruik genomen. In een prachtig historisch pand kan de rijkdom van het boeddhistisch gedachtegoed in vele kleurschakeringen verteld en beoefend worden.

IJzer moet lang in het vuur liggen voordat het kan worden omgevormd naar het beoogde voorwerp. Deze zin kan gebruikt als een mooie metafoor als het gaat om de totstandkoming van het Boeddhistisch Centrum Deventer 'het Pakhuis'. Jaren geleden, er wordt gesproken over vijf jaar, vatte Harry Rijken, Jewel Heart lid, het plan op om in Deventer een pand te zoeken en te verwerven waar een boeddhistisch centrum gevestigd kon worden. Uiteindelijk werd dat pand gevonden in de hoedanigheid van een voormalige smederij, aan de rand van het centrum van Deventer.



DE STENTOR DONDERDAG 7 FEBRUARI 2013



Pandeigenaar Harry Rijken (links) en Albert Mund van de internationale organisatie Jewel Heart mediteren in de ruimte waar eens Willem Jonker hamer en aambeeld liet klinken. foto Ab Hakeboom

Als 'één familie' mediteren in Het Pakhuis

DEVENTER – Eenzaam op een kleedje op een zolderkamer of met zijn allen in dezelfde ruimte mediteren? De organisaties die hun intrek nemen in Boeddhistisch Centrum Deventer 'Het Pakhuis' aan de Raamstraat, geven de voorkeur aan dat laatste. „Hoewel we allemaal verschillende vormen van boeddhisme beoefenen, beschouw ik ons als één familie", zegt Margreet Heringa van de meditatiegroep Sangha aan de IJssel. Andere organisaties die intrek nemen in het pand zijn Jewel Heart, Maitreya Instituut, Leven in aandacht, Yoga Deventer, Mindfullness en Vipassana. Heringa: „Iedereen heeft zijn eigen manier van werken en studeren, maar doordat we in hetzelfde pand zitten kunnen we gemakkelijk gebruik maken van elkaars leraren. Wij zijn geen gelovigen, maar zie dit als een kerk: doordat daar zo vaak gelovigen komen, hangt er een bepaalde sfeer. Langzaamaan zal er een boeddhistische energie in dit pand trekken."

Jewel Heart staat in Deventer onder leiding van Albert Mund. Over Gelek Rimpoche, de geestelijk leider van Jewel Heart, zegt hij: „Zijn belangrijkste kracht is dat hij het traditionele boeddhisme weet te vertalen naar de westerse cultuur. Hij handelt in dezelfde lijn als de Dalai Lama, die wij als een groot mens beschouwen vanwege zijn manier van leven. Dat hij zo vergevingsgezind is tegen bijvoorbeeld Chinezen, een volk dat de Tibetanen verschrikkelijk onderdrukt, is zeer bewonderenswaardig. Het is ook niet elke individuele Chinees die hier schuldig aan is. Het is een klein groepje machthebbers. De Dalai Lama is zo helder van geest dat hij zich dit telkens realiseert."

Jewel Heart gaat op dinsdag meditatieavonden houden in de voormalige smederij. Ondertussen blijven de leden van de organisatie hopen op de komst van hun grote voorbeeld: Gelek Rimpoche.

WIE WAS DE BOEDDHA?

De (historische) Boeddha leefde zo'n 2500 jaar geleden in Noord-India, het huidige Nepal. Zijn naam was Siddharta Gautama. Dat meldt Jewel Heart, één van de gebruikers van 'Het Pakhuis', op zijn website. 'Siddharta was de zoon van een koning. Toen hij voor het eerst buiten het paleis kwam, zag hij een zieke; de keer daarna iemand die heel oud was en de derde keer zag hij een dode. Voor het eerst realiseerde hij zich dat lijden, oud worden en sterven onontkoombaar zijn. Dat besef raakte de prins diep en hij besloot te onderzoeken of hij de oorzaken hiervoor kon vinden en opheffen. Na van alles geprobeerd te hebben, begreep hij na een nacht diep mediteren de werkelijkheid en zag hoe het lijden kan worden opgeheven. Daarmee werd hij de (historische) Boeddha en legde de grondslag voor het boeddhistische pad dat ieder mens kan volgen.'

Na jaren van verval verkeerde het pand in slechte staat. De gemeente Deventer had inmiddels wel beslist dat het hier om een historisch industrieel gebouw ging. Een dergelijk besluit heeft grote gevolgen voor elke planontwikkeling met zo'n pand, dus ook hier. Harry heeft dat geweten. De weg van droom naar daad was geplaveid met talrijke hindernissen.

Desondanks werd met veel enthousiasme een ontwerp gemaakt voor de verbouwing van de smederij en het aanpalende pakhuis. In het ontwerp zou ruimte gemaakt worden voor meerdere appartementen en voor een boeddhistisch centrum. Nu, in 2013, kunnen Harry en zijn zoon Paul met volle tevredenheid terugkijken op het bereikte resultaat. Er staat een prachtig pand, buiten vorm gegeven in gepaste kleuren rood, binnen voorzien van een sfeervolle inrichting. Een mooie entree, een grote meditatieruimte, een koffie/theeruimte met keuken en een eenpersoons ruimte om eventueel een leraar te laten overnachten, vormen de belangrijkste ruimten van het centrum. Een geschilderd, antiek aandoend opschrift aan de gevel herinnert nog aan de oorspronkelijke bestemming van het pand.

Op 19 februari jl. zijn Ineke Vrolijk, Fred Vos en Albert Mund gestart met het verzorgen van open meditatieavonden voor belangstellenden. Na de inwijding van het centrum en het bezoek van Gelek Rimpoche aan het centrum op 26 april a.s. wordt gestart met een studie en meditatie traject aan de hand van 'Voor de dood niet bang' van Gelek Rimpoche. In september volgen dan studie en meditatie avonden op geleide van 'The Three Principles'.

De activiteiten van Jewel Heart in Deventer mogen als een mijlpaal worden beschouwd. Boeddhistische studie en meditatie volgens de uitgangspunten van Jewel Heart worden op deze manier meer bereikbaar voor mensen uit oost Nederland. Maar er is nog een andere bijzonderheid. Het BCD betreft een centrum waar meerdere boeddhistische stromingen terecht kunnen. Inmiddels zijn naast Jewel Heart ook Maitreya, Leven in aandacht, Yoga Deventer, Mindfulness en Vipassana in beeld. Dat is echt uniek! Niet apart maar samen onder één dak! Een dergelijke opzet is, voor zover bekend, nergens in Europa te vinden. Bovendien kunnen in het centrum maatschappelijke dan wel buurt activiteiten plaatsvinden die verenigbaar zijn met de doelstelling van het centrum.♥

Tara-retraite eind 2012

Voorheen moest ik altijd werken maar nu kon ik voor het eerst in jaren, en tot mijn grote genoegen, deelnemen aan de Tara-retraite in de week tussen Kerst en 'Oud en Nieuw', die begeleid werd door Marian van der Horst en Gertjan Eldering. Drie dagen van bezinning tussen de feestdagen door, waar zo'n 15 tot 20 mensen aan meededen in een prettige mengeling van nieuwe mensen en oud-gedienden, in een fijne sfeer van saamhorigheid.

Olga Jans

Zowel Marian als Gertjan namen eerst uitgebreid de tijd voor aandachtsmeditatie om zo een basis te creeëren voor de verdere visualisatiemeditaties. Erg fijn om goed gegrond te zijn, en op basis van lichaamsbewustzijn de visualisatie te kunnen opbouwen. En ook erg nodig, merkte ik. De eerste dag was er nog veel onrust in zowel mijn hoofd als mijn lichaam. Gelukkig weet ik uit ervaring dat het tijd nodig heeft om het "stiller " te laten worden. De tweede en de derde dag was er inderdaad meer concentratie, en werden de visualisaties ook wat helderder.

Ook voor de opbouw van de Tara-visualisatie werd vooral door Gertjan uitgebreid de tijd genomen zodat ik het makkelijker vond om niet alleen contact met het beeld te krijgen, maar ook met de kwaliteiten van Tara, en het daarbijbehorende gevoel. Marian legde meer over die kwaliteiten uit.
Enerzijds staat Tara voor lang leven, gezondheid en heling. De ruim twee miljoen mantra's die we gezamenlijk tijdens deze retraite reciteerden werden dan ook aan het eind aan Rimpoche opgedragen, voor een lang leven en goede gezondheid. In de visualisatie konden we ons echter ook richten op mensen in onze eigen omgeving die wat extra's kunnen gebruiken op het gebied van gezondheid, en ook op zuivering en heling van onszelf. Zo begeleidde Gertjan mooie visualisatie-meditaties waarbij we de verschillende elementen (aarde, water, vuur en lucht) in onszelf zuiverden en we energie-schilden van verschillende kleuren licht om ons heen voorstelden.

Anderzijds staat Tara, die geboren is uit de tranen van Avalokiteshvara, voor compassie. Ze is met name begaan met vrouwen en kinderen en heeft zich bij leven voorgenomen om telkens weer terug te keren totdat alle vrouwen en kinderen bevrijd zijn. Tijdens de retraite moest ik daarbij denken aan de Indiase vrouw die in een bus verkracht werd (uitgebreid in het nieuws tijdens die dagen), en aan de Syrische vrouw die bij mijn ouders in de straat woont, en op kerstavond verregend op de stoep stond omdat haar man haar met een mes had achterna gezeten. En aan de overmoeide moeder bij mij in de straat, die twee jonge, drukke zoontjes heeft en er alleen voor staat. Wat een leed in de wereld. En niet alleen "in de wereld", maar ook zo dichtbij, onder onze neus.

Dat deed me ook bezinnen op een aantal onderwerpen uit de Lam Rim, die Marian tijdens de retraite meenam in de begeleiding van de meditaties. Zoals ons kostbaar menselijk leven, en wat betekent dat voor ons? Wat doen we eigenlijk met ons kostbaar menselijk leven? Ongetwijfeld veel goeds, maar hoe veel uren brengen we niet door voor de tv of, zoals in mijn geval, met computerspelletjes spelen? Niks mis met tv-kijken of computerspelletjes spelen, maar kan ik, in ieder geval een deel van mijn tijd niet beter besteden? Aan het helpen van anderen bijvoorbeeld? En hoe dan?

Na uren mantra's reciteren realiseerde ik me dat anderen helpen eigenlijk begint bij het kunnen verdragen van het lijden van anderen. En eigenlijk dus gaat over de vraag of we onze eigen pijn, die door het lijden van de ander aangeraakt wordt, kunnen verdragen. Want voelen we ons juist niet machteloos omdat we het zelf zo pijnlijk vinden om anderen te zien lijden? Is dat de reden dat we niet altijd wat doen, of niet goed weten wat we kunnen doen, wegkijken en er dus voor op de loop gaan? Wat kan ik zelf concreet doen?
Op de laatste dag van de retraite neem ik me voor om regelmatig wat mijn buurjongetje te gaan doen, zodat zijn moeder even tijd voor zichzelf heeft, en hij wat meer aandacht krijgt. Te beginnen met vogeltjes kijken in het bos bij ons in de buurt, de eerstvolgende woensdagmiddag. En wat een leuke middag is dat geworden!♥

Achterkantje:

Cacaostrooier

Paula Boon

Ik wil een cacaostrooier kopen en heb vanmiddag de winkels afgestruind, maar ik ben niet geslaagd. Of een lelijke van 6 euro, of een hele grote, en ik wil een mooie. Op internet vind ik wat ik zoek, maar hij kost maar liefst 22 euro. Ik heb hem besteld.

Een goede kennis van me gaat de Alpe-d'Huzes rijden en vraagt via een mail of ik haar wil sponsoren. Ik voel me geïrriteerd en voel "nee". Alweer die Alpe-d'Huzes. Vorig jaar ook al iemand gesponsord. Wil nu ineens iedereen die berg op fietsen om geld in te zamelen tegen kanker? Ik doe het mooi niet.

Ik doe boodschappen met een nichtje dat geen cent te makken heeft. Ik zal betalen. "Oh ja, ik had vanmorgen ook niets meer op mijn brood". Dus er gaat ook nog kaas en pindakaas in het wagentje. En shag natuurlijk, liefst twee pakjes als dat mag. Ik ga steeds zuiniger kijken.

Buiten is het koud. De temperatuur ligt rond het vriespunt. Ik zie een man op een krukje zitten. Hij maakt muziek en je kunt geld gooien in een mandje. Nou, vooruit dan maar.

Op straat zit een man geknield in een nederige houding met gebogen hoofd te bedelen. Ik wil wat geven, maar mijn dochter zegt: je wilt zulk gedrag toch niet belonen? Ik geef niets.

Ik hoop dat mijn cacaostrooier gauw bezorgd wordt. Lekker op mijn cappuccino.





JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 23, nr. 3
September 2013

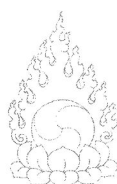
Losse nummers: € 2,50

Sneeuwdruppels die naar spelletjes verlangen.

Blz 39

Elly van Doorn

VREDE



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inez Risseeuw
Mariët Mensink
Onno de Haas
Veroni Steentjes

Vaste medewerker:
Paula Boon
Alberd Mund

Oplage: 275

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via
magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 december 2013

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's:
Voorpagina: ©Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld: internet.

REDACTIONEEL

Er waren twee aanleidingen om het thema Vrede te nemen voor dit nummer. Dit jaar is de herdenking van de vrede van Utrecht en in september is de viering van het jaarlijkse Vredesfeest, dit jaar Vredesevent genoemd.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Rimpoche over werken aan innerlijke vrede

'Goedheid zit in ieder mens, alleen is het als zaadje klein en als kiem aanwezig. Er is nog veel werk te verrichten om innerlijke vrede te hebben en het te houden.' aldus Gelek Rimpoche.

Op woensdag 8 mei 2013 nam ik via Skype voor het eerst deel aan een redactievergadering van dit magazine. Mariët, Gerard en Inez waren al begonnen met vergaderen. Ze hadden een thema voorstel: 'Vrede', met de vraag: 'Wat draag jij bij aan vrede?' Ze hadden voor mij bedacht dat ik een artikel zou kunnen schrijven over wat Rimpoche over vrede gezegd heeft. Help!!! Jemig, meteen al zo'n opdracht doen. Ze gooien me wel meteen in het diepe, dacht ik. Ik had deze opdracht per e-mail al teruggeven, maar ik wilde me ook niet meteen laten kisten. Ik pakte het boek van Rimpoche 'Voor de dood niet bang' erbij en vond toch de nodige boekfragmenten die voor mij bij het thema vrede passen. Hieronder een verslag daarvan vermengt met mijn eigen ervaringen en opmerkingen.

Veroni Steentjes


Foto:Johan Fiddelaers

Wat is vrede?

Het thema is vrede, maar hoe omschrijf je vrede. Ik denk dat vrede een ervaring is, een staat van zijn. Ik denk dat er vrede in jezelf is als er geen angst, gehechtheid en woede is, als er dus een stabiele rust is. Ik bedoel hiermee geen hoge staat van zijn en ook niet lekker relaxed onderuitzitten. Vrede is in mijn ogen een actieve betrokken ervaring. Vrede is niet iets wat vast staat en blijvend is. In vrede moet je blijven investeren. Ook moet je uitzoeken of je wel echt vrede in je hebt of dat je enkel dénkt dat het er is.
Naast het ontbreken van woede speelt voor mij ook gelijkmoedigheid een rol, het inzicht dat de ander hetzelfde wil als jij, namelijk gelukkig zijn en geen lijden hebben en dat je geen scheiding aanbrengt tussen wij en zij, dus zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van anderen te hebben. In een gelijkmoedige geest zal er niet snel woede en haat opkomen.
Innerlijke vrede is nodig om vrede naar buiten toe uit te dragen. Zonder vrede in jezelf kun je geen vrede aan een ander schenken. Als jij bijvoorbeeld boos bent, merkt je omgeving dat vaak. Dat geldt voor vrede ook. De onderlinge

afhankelijkheid en de verbondenheid tussen alles wat leeft, zie je hierin terug. Vrede is iets innerlijks en je draagt het uit in alles wat je doet, maar ook in wat je voelt en denkt.
Vrede is in mijn ogen midden in de samenleving staan. Vrede alleen in een hutje op de hei is makkelijker dan in vrede zijn, geïntegreerd midden in de samenleving. De test of de vrede in je ook echt is, is merkbaar als je je hutje op de hei verlaat en de wereld in trekt. Als je iemand tegenkomt die hulp nodig heeft, maar je loopt snel door, want je hebt haast en je wilt je naaste familie zien, is dat dan vrede?

In oorlog vrede ervaren

Het is zelfs mogelijk om in oorlogssituaties innerlijke vrede te ervaren. Dat vind je terug in de verhalen over de Tibetaanse monniken en nonnen die gemarteld zijn en geen wrok koesteren tegen hun martelaars. Ook vind je vrede terug in de verhalen van Etty Hillesum waar Elly in haar artikel in dit magazine over schrijft. Dit zijn voorbeelden die ver van mij af staan, omdat ik me die houding moeilijk kan voorstellen. Ik werk eraan, maar ben nog in ontwikkeling. Ik verkeer zo vaak niet in vrede door angst, gehechtheid en woede. Zo'n emotionele gesteldheid neemt me dan geheel mee. Deze beperkt mijn blik en overheerst me. Ik kan er met regelmaat niet of moeizaam van eten en slapen. Innerlijke vrede is bij mij vaak ver te zoeken. Innerlijk vrede kun je alleen zelf vinden, dat kan een ander niet voor je doen. Vanzelfsprekend kan advies van Rimpoche, andere leraren, medische behandelaars of mensen om je heen je wel op weg helpen.

Menselijke goedheid als zaadje

Dat vrede mogelijk is, geeft Rimpoche onder andere aan in zijn boek 'Voor de dood niet bang'. Goedheid zit in ieder mens, alleen is het als zaadje klein en als kiem aanwezig. Er is nog vaak veel werk te verrichten om innerlijke vrede te hebben en het te houden. Woede is de tegenhanger van vrede. Als er woede is, is er geen vrede zowel niet in jezelf als om je heen.

Boekfragmenten:

'Goedheid zit in ieder mens. Ook al gedragen we ons soms verkeerd, van nature zijn we prachtige mensen. Het is belangrijk te onderkennen dat we die aard allemaal bezitten. Stel je eens voor wat een geweldige maatschappij we zouden hebben als die prachtige aard er kon functioneren; vriendelijk, liefdevol en zorgzaam. Maar op dit moment functioneren we niet zo; iedereen wil winnen. Ik zou graag van jou willen winnen. Jij zou graag van mij willen winnen. In werkelijk elk leven, op straat en thuis, in alle landen, bij alle rassen, zelfs bij religies, overal, hebben we dit probleem.'

Waanideeën

Als onze prachtige menselijke natuur functioneerde, zou er geen plaats zijn voor conflict. Waarom is dat er dan wel? Omdat die prachtige aard op dit moment slechts een zaadje is. Hij kan volledig door onze negatieve emoties, met name angst, worden overweldigd. Dus in plaats van liefde en mededogen uit te stralen, uiten we woede, haat of jaloezie. Als er al van liefde sprake is, in welke vorm dan ook, dan komt het klitterige, kleverige deel ervan eerder tevoorschijn dan zuivere liefde. Onze mooie menselijke natuur wordt zodoende verduisterd door tijdelijke obstakels die zich voordoen.
Gelukkig zijn onze problemen voorbijgaand. Onze problemen, onze negatieve emoties, zijn als wolken. Wolken drijven langs de hemel; ze maken geen deel uit van de hemel. Wolken kunnen door de wind verdreven worden; dan kan de zon weer schijnen. Negatieve emoties functioneren zoals donkere wolken in stormachtig weer, maar evenals de zon, maan en de sterren, kunnen de vriendelijkheid en het mededogen van iemand daarna weer in een prachtige open ruimte stralen. Emoties kunnen veranderen; ze veranderen bij ons elke minuut.

Aan de slag

Maar we kunnen niet gaan zitten wachten tot de wind de wolken wegblaast. Als we op de wind wachten om onze obstakels te verwijderen, kunnen we ernaar fluiten. De problemen waar we thans mee worden geconfronteerd – emotionele problemen, zorgen, angst om eenzaam te zijn- zijn het gevolg van niets anders dan waanideeën. Dus moeten we met de waanideeën aan de slag. We moeten ermee aan de slag om ze te overwinnen. Het is belangrijk te onthouden dat je met een waan geen deal kunt sluiten. Als je dat wel probeert, zou dat zoiets zijn als een verbond met de duivel sluiten- je verliest altijd.

Geduld als tegengif voor woede

Iedereen kent (in)direct verhalen van mensen die in een oorlogssituatie zijn opgepakt, gemarteld of vermoord zijn of mensen die hebben moeten vluchten en alles hebben moeten achterlaten zoals Rimpoche en vele andere Tibetanen. Het is voor ons nog vaak logisch, menselijk en automatisch dat je op deze verhalen reageert met afkeer, woede en haat tegen de vijandige partij. Toch zijn er ook inspirerende voorbeelden uit het boek van Rimpoche 'Voor de dood niet bang' die laten zien dat een andere wijze van reageren mogelijk is.

'Een Tibetaanse monnik, een voorzanger uit het klooster van de Dalai Lama, vertelde Zijne Heiligheid nadat hij aan het einde van de jaren tachtig uit een communistisch Chinese gevangenis was vrijgelaten: 'Het was er gevaarlijk.' De monnik bedoelde niet dat er gevaar voor zijn leven was, maar doelde op het gevaar dat hij zich aan woede of haat zou overgeven. Ik vind dat een heel krachtige boodschap. Wanneer iemand letterlijk probeert je te grazen te nemen, wat kun je doen? Het lijdt geen twijfel dat je jezelf moet beschermen. Maar doe dat niet door kwaad te worden of de persoon in kwestie te haten.

Toen ik onder communistisch geweer Tibet verliet, verloor ik mijn ouders, familie, mijn rijkdom, landgoederen en comfort, mijn leven in het klooster, alles. Ik werd niet door woede overmand. Maar ik bespeurde later wel een struikelblokje. Ik had geen problemen met Chinezen in het algemeen, maar tijdens mijn eerste reis naar China, in 1998, ontdekte ik dat ik een probleem had met Mao. Toen ik mijn geld in Chinese yuan omwisselde, zag ik Mao's portret op werkelijk alle bankbiljetten. De gedachte dat ik zijn gezicht in mijn zak moest stoppen bezorgde me rillingen. Het was een vreemd gevoel. Onder de gegeven omstandigheden had ik geen andere keuze dan het geld in mijn zak doen en Mao vergeten. Om nooit meer last te hebben van het idee van Mao's beeltenis in mijn zak, nam ik toevlucht tot geduld. Geduld betekent in dit geval precies; je niet onderwerpen aan haat.



Boeddha

> *Er is geen grotere vergissing dan haat,*
> *en niets machtiger dan geduld.*
> *Dan streef ik er op alle mogelijke manieren naar*
> *geduld te leren.*

Boeddha zei dat geduld het tegengif tegen woede is. Hij bedoelde het soort geduld dat positief karma schept. Dit geduld houdt in dat je je weerhoudt van kwaad doen en kwetsen en dat je jezelf stimuleert door zorgzaam met jezelf en anderen om te gaan. Het is de geest die niet verstoord raakt wanneer anderen proberen je kwaad te doen of wanneer je lijdt. Geduld is niet zwak. Het is vol enthousiasme. Het is volledig betrokken, gericht en geconcentreerd – geen ezel die doodmoe onder een zware last een heuvel beklimt. De vreugde die je uit geduld en enthousiasme put, voelt beter aan dan de moeheid die je voelt wanneer je opgebrand bent; de vreugde is krachtiger, positiever en doeltreffender.

Van woede tot geduld

Als geduld je goed afgaat, is dat prachtig. Als dat niet het geval is, hoe kom je dan van woede tot geduld? Wanneer negatieve emoties sterk zijn, overweldigen ze je meestal. Je bent niet in staat om op suggesties in te gaan, om een tegengif toe te dienen. Je hebt tijd nodig. Probeer eerst te ontdekken of je bereid bent na te gaan of je woede wel of niet terecht is. Als je daar niet toe bereid bent, is het advies een pauze te nemen. Ga naar een mooie plek toe met een prachtig uitzicht. Als dat niet kan, kun je zo'n


Elly van Doorn

land en de wereld als geheel is ons negatief karma vernietigen. Er zullen zich altijd moeilijkheden voordoen. Een spiritueel beoefenaar kan van die moeilijkheden gebruik maken. Oorzaken en

beeld ook visualiseren of oproepen uit je herinnering. Laat je aandacht door iets neutraals afleiden, zoals de natuur. Zo verzwakt de kracht van de woede. Haal drie, negen of eenentwintig keer rustig adem, waarbij je de uitademing gebruikt als een voertuig om je gedachten mee te nemen. Laat je zware gedachten meegaan en zeg ze vaarwel.

Bron van lijden

Het is van belang de bron van lijden vast te stellen. Als een gek zich als een gek gedraagt, is dat geen deugdelijke reden om kwaad op die persoon te worden. Als ik mijn vinger verbrand en kwaad wordt op het vuur, zou dat dwaas zijn, omdat heet zijn de aard van vuur is. Stel vast wat de werkelijke bron is die lijden en belemmering van vreugde veroorzaakt. Als je goed kijkt, zul je de echte vijand vinden. Wat doen we wanneer we de echte innerlijke vijand vinden? Je kunt kwaad worden op jezelf en jezelf vernietigen, maar waarom zou je in plaats daarvan niets aan het waanidee zelf doen?

Je voordeel doen met moeilijkheden

Mijn vader zei altijd: 'Wanneer zich ook maar om het even welk soort lijden voordoet, zelfs een enorme hoeveelheid lijden, dan is dat ons karma. Als we niet voor ons karma opdraaien, wie zal het dan doen?' Niemand anders heeft het voortgebracht, dus kan ook niemand anders de gevolgen draaien. De enige hoop op geluk, niet alleen voor individuen maar ook voor een

omstandigheden, die we niet in de hand hebben, brengen het teweeg. Weerstand tegen onvermijdelijk lijden kan groter lijden veroorzaken. Laat het komen, in plaats van het niet te aanvaarden. Maak je er geen zorgen over, bestrijd het niet en laat het je niet ongelukkig maken. Dat zal je lijden doen verminderen.

Geduld is geen strategie om je vijanden te overwinnen. Het is een kwestie van de tekortkomingen van je geest overwinnen. Als je woede vanuit een spiritueel oogpunt bekijkt en probeert te overwinnen, kunnen kleine pijntjes in de plaats komen van reusachtige hoeveelheden pijn die ons hoe dan ook te wachten staan. Er bestaan een enorm aantal verhalen die Boeddha over dit onderwerp vertelde. Zelfs de hoofdpijn van één ochtend kan een langdurige wedergeboorte in het hellerijk vervangen.

Motivatie

Alles hangt af van je motivatie – niet van wat je geeft maar hoe je geeft. Niet je lijden maar hoe je met lijden omgaat, kan een groot verschil maken.

We kunnen de kwaliteit van ons leven beïnvloeden. We kunnen alles bereiken, of het nu wetenschappelijk, materieel of spiritueel gebied is, mits we bereid zijn om ons in te spannen. Dus waarom zouden we aan het oude vertrouwde patroon toegeven?'

Bron: Gelek Rimpoche 'Voor de dood niet bang, Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie'

Stop met rennen je bent al aangekomen

Met het thema vrede hangen voor mij ook de onderwerpen: rust, stilte en heldere aandacht samen.
Door heldere aandacht en opmerkzaamheid merk je op wat er allemaal in jezelf op dit moment, in het nu, aanwezig is: je lichaam, je denken en je voelen. Je verliest jezelf vaak in de golven van het denken en doen. Je hebt niet eens door wat er allemaal in je speelt. Het kan daarom helpen om door de dag heen één adempauze te nemen of meerdere.

Veroni Steentjes

Inleiding onderwerp adempauze
Een adempauze betekent stoppen, om helemaal in het nu te zijn, mindful zijn. Vanuit het besef dat je alleen het nu hebt, dit moment, en dat je kunt instaan voor de kwaliteit van dit moment, kan een motivatie komen om adempauzes in je dag te integreren. Je kunt beginnen met dit enkele keren per dag te doen gedurende één, twee of drie minuten. Het vraagt om doelgericht los te laten. Welbewust ademen vormt een anker.

Wat is een adempauze?
Een adempauze is een pauze waarin je drie minuten lang met alles ophoudt. Je gaat rustig in een comfortabele houding zitten of, als je dat liever doet, je gaat staan, liggen of je neemt een andere houding naar keuze aan. Je kunt je ogen sluiten of lonken, net wat je prettig vindt.

Je kunt jezelf vragen: Hoe voelt het op dit moment in mijn lichaam? Word je geleidelijk bewust van de verschillende lichamelijke ervaringen in je lichaam. Ervaar de zachte bewegingen van je lichaam, terwijl je ademhaalt als een massage. Als er ergens pijn is, breng je aandacht daar dan met een zachtmoedige houding naartoe en laat de spieren die rond de pijn gespannen zijn, op de in- en uitademing verzachten. Je kunt op de inademing aanspannen en op de uitademing loslaten.
Je kunt je ook bewust worden van hoe je je emotioneel voelt en wat voor gedachten door je hoofd gaan.



Effect
Als je je op deze manier minstens drie minuten bewust blijft van de ademhaling en eventuele andere ervaringen zoals gevoelens en gedachten, zul je misschien merken dat je rustiger en helderder wordt in je hoofd. Je merkt op wat er in jezelf speelt. Hierdoor kun je misschien met een frisse blik terug gaan naar je dagelijkse activiteiten. Met deze oefening kun je de neiging op de automatische piloot te handelen onderbreken. Je merkt misschien dat je het initiatief hervindt in hoe je je activiteiten aanpakt.

Tips
Je kunt een keukenwekker, je horloge of je telefoon gebruiken om je eraan te herinneren een adempauze te nemen. Ook kun je de tijd, de drie minuten, instellen. Daarnaast is er ook handige software, zodat je op je pc de wekker kunt zetten om je te herinneren aan de adempauze of om de duur van de adempauze aan te geven. De handige software vind je op de website www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl

Oefening
Kijk eens wat er gebeurt als er drie minuten pauze is – geen woorden – aanwijzingen - niets. Gewoon hier en nu zijn, thuis zijn in je eigen lichaam.

Bron: Vidyamala Burch *Aandacht voor pijn*

Stil-zijn.

Je denkt misschien
dat je wat moet zeggen.
Je denkt misschien
dat je me moet opvrolijken
je wilt me misschien weer
zien lachen
en genieten.

Je denkt misschien dat je me moet
troosten
en adviseren.
Wat ik je vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk.

Je hoeft alleen maar stil te zijn
mij aan te kijken
mij tijd te geven.

Je hoeft mijn verdriet
zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt.
Je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.

Bron: Woorden in de stilte – Marinus van den Berg

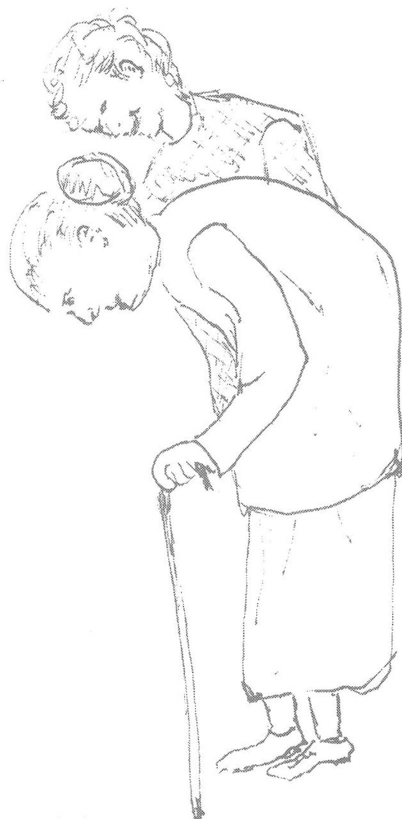
Geen zegeltjes plakken voor vrede

Hoe schrijf ik over vrede?
Ik merk dat ik alleen over vrede kan schrijven door de oorlog te beschrijven.
Daarvoor hoef ik geen krant te lezen of het journaal van acht uur te zien.
Naarmate ik langer mediteer merk ik steeds meer hoezeer er een oorlog in mezelf woedt. Het is de enige oorlog waar ik zelf iets aan kan doen.

Inez Riseeuw

Ooit liep ik rond in Ljubljana, na een onrustige nacht in de jeugdherberg. Mijn onbekende kamergenote en ik hadden woorden gekregen en ik liep worstelend met mijn boosheid en gekwetstheid door de straten. De Dalai Lama zegt het zo mooi:'Wil men smart lenigen, dan moet men een onderscheid maken tussen de pijn die hoort bij de pijn en de pijn die wij oproepen door er alleen maar aan te denken. Angst, woede, schuld, eenzaamheid en wanhoop: het zijn net zo goed emotionele reacties die de tweede pijn nog verder aanscherpen.'
De oorlog met mijn kamergenote was allang weer voorbij, maar ik breidde er nog een lekker stukje aan door met mezelf door te vechten. Plotseling zag ik aan de overkant van de straat een oude vrouw. Ze wankelde voort en bleef toen roerloos staan, haar bovenlichaam gebogen, haar rug een heuvel van pijn of verdriet. Mijn hart liep over voor haar. Ik ging naast haar staan, legde mijn hand op die gebroken rug en vroeg; 'Can I help you?' Ze keek me even treurig aan, schudde haar hoofd en wankelde weer verder.
Ik liep weer door. Ik had niets voor haar kunnen doen maar de onverteerbare brok in mijn binnenste was gesmolten. Door mijn borst stroomde compassie die alles zacht maakte, ook mijn eigen pijn. Ik was blij met mezelf en een halve dag lang ervaarde ik een zeldzaam vredig gevoel.

Zegeltjes sparen
Veel van mijn bewuste pogingen om een liefdevoller houding te ontwikkelen schieten echter hun doel voorbij. Ik ben dan vooral bezig gunst te verwerven in de ogen van denkbeeldige anderen. Het lijkt dan meer op een spaarzegelactie om liefde te verdienen, of om status te verwerven als liefdevol persoon, dan op een oefening in Bodhicitta.
En daarin ligt mijn grootste misverstand; namelijk dat ik liefde moet verdienen. Dat ik die zou moeten sparen, als zegeltjes die je zuinig bij elkaar hamstert, uitknipt en opplakt in een boekje om de score bij te houden. Net als bij zegeltjes plakken staat de hoeveelheid werk en energie die je erin stopt niet in verhouding tot wat je ervoor krijgt. En nog ernstiger, liefdezegeltjes sparen heeft niets met liefde te maken, maar met angst voor toekomstige tekorten.



Can I help you?

EvD



tussen liefde voor de ander en liefde voor mezelf.

Compassie voor anderen of voor mezelf

Tijdens een meditatieretraite in het Gongpo Klooster praat Pema Chodron over compassie.* De gebruikelijke definitie van compassie is 'het ontwikkelen van de wens dat anderen gelukkig mogen zijn'. Chogyam Trunga, zo zegt ze, heeft een ongebruikelijke definitie van compassie. Hij draait het begrip om en noemt compassie 'een oneindige, onvoorwaardelijke vriendelijkheid naar jezelf toe, die dan als vanzelf uitstraalt naar anderen.'

Liefde kweken voor mezelf is liefde kweken voor anderen. Liefde kweken voor de ander is liefde kweken voor mezelf. Het is allemaal een groot communicerend vat. Ik zal ergens moeten beginnen en waarschijnlijk maakt het niet uit aan welke kant.

Voor mij lijkt het erop dat ik bij mezelf moet beginnen. Door te stoppen met oorlog voeren met mezelf en mezelf met een veel groter hart te benaderen en minder van mezelf te eisen. Dan komt het uitdelen vanzelf.

En zoals ik in Ljubljana heb ervaren, dat heeft alles te maken met vrede.

*Geluidsopname 'From fear to fearlesness' een meditatieretreat door Pema Chodron.

Liefste meisje van de klas

Veel van mijn pogingen om liefdevoller naar anderen te zijn, zijn plichtmatige oefeningen om het liefste meisje van de klas te zijn en een aai over mijn bolletje te krijgen. Ze komen voort uit mijn eigen honger naar liefde, uit het misverstand dat ik niet goed genoeg ben zoals ik ben. Dat er maar een beperkte hoeveelheid liefde is en dat die op kan raken.

Ik kom steeds weer bij hetzelfde uit; mijn pogingen om anderen liefdevol te bezien en te bejegenen, stranden als ik geen liefdevolle houding jegens mezelf in stand kan houden. Ik moet dus bij mezelf beginnen. In eerste instantie heb ik zelf behoefte aan liefde. Liefde die ik mezelf kan geven, alleen weet ik vaak niet hoe. Dan kom ik niet bij de pijn, ontmoet ik geen oude vrouwen op straat die rechtstreeks naar mijn hartstreek gaan. Blijf ik een beetje droog en korsterig met mezelf tobben.

Waar haal ik die liefde dan vandaan?

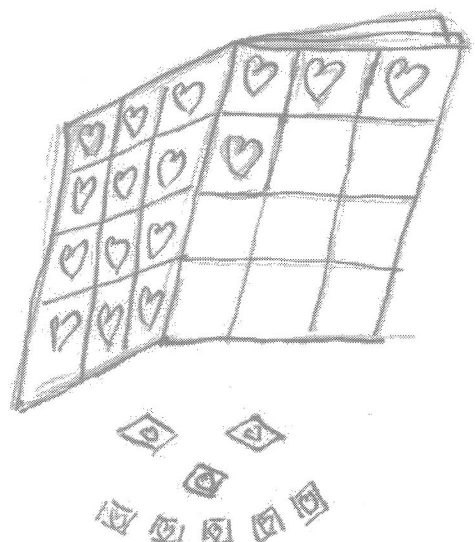
Overal liefde?

Als liefde overal is, dan zie ik 'm niet. Dus misschien is het een kwestie van een andere bril opzetten.

Ik heb nog steeds de grootste moeite om te geloven dat er genoeg liefde is en dat die liefde er al is. In alles en iedereen. Dat die liefde heel veel vormen kent, die ik lang niet allemaal begrijp of als zodanig herken. Dat het uitdelen ervan tot meer liefde leidt. Dat ik liefde niet in kleine zegeltjes hoef te knippen en in hokjes hoef te plakken. Maar het uit mag delen zonder zorgen of ik er iets voor terug zal krijgen.

Dat er in werkelijkheid geen scheiding bestaat

Liefdeszegeltjes plakken



De stiltedag

Ik las onderstaand verhaal in het boek "De kleren van de yogi, een andere verhalen over stilte" van Wim van der Zwan. Ik wil het verhaal graag met de sangha delen. Het laat zien dat er een verkeerde beeldvorming is over mensen met een lichamelijke handicap. In dit verhaal gaat het om iemand die doof is. Door zelf te ervaren hoe het is om bijvoorbeeld doof te zijn, verandert er iets. Als je gezond bent en dan in een rolstoel gaat zitten en de stad ingaat met een begeleide ervaar je pas hoe ontoegankelijk het overal is, maar ook dat er vaak gedacht wordt dat je geestelijk beperkt bent als je in een rolstoel zit.



Veroni Steentjes

Verhaal de stiltedag:
Ergens op het platteland ligt een dorp waar je vast nog nooit bent geweest. Ze hebben daar de vreemde gewoonte om iedereen die op bezoek komt een muts over de oren te trekken zodat je helemaal niets kunt horen en je zo doof als een kwartel rondloopt. Dat komt door Johan, luister maar.

Iedereen in het dorp kende Johan - zo op het oog een gewone, gezonde jongen, maar hij was geboren met een handicap: hij was stokdoof. Iedereen hield rekening met zijn handicap. Mensen deden een stapje opzij, legden alles extra duidelijk uit en ontzagen hem waar het maar kon.
Kortom, ze waren niet alleen dol op hem, ze waren ook spiritueel correct. Johan waardeerde de aandacht, maar vond het wel vervelend dat hij behandeld werd als een kleuter. Hij was toch niet achterlijk!

Gelukkig vond zijn beste vriend Jan dat ook. Er moest wat aan veranderen. Samen met zijn vader, een van de notabelen van het dorp, bedachten ze een even eenvoudig als listig plan. Dat jaar zouden ze tijdens de feestweek een hele dag wijden aan de dove medemens. Iedereen zou oordopjes indoen.
Omdat iedereen met Johan meeleefde, vond het hele dorp het een uitstekend plan. Daarbij was het nog spannend ook!

Eindelijk was het zomer en kwam het festival eraan. Op de stiltedag deed iedereen braaf oordopjes in. Het eerste uur werd er wat afgelachen, maar allengs werd duidelijk hoe moeilijk het was te communiceren zonder dat iemand je kon horen. Omdat iedereen dezelfde handicap had, zagen de dorpsbewoners Johan opeens niet meer als een dove jongen, maar als iemand die vaardigheden bezat waar zij in de verste verte niet aan konden tippen. Want Johan had helemaal geen moeite met de stilte. Daar konden ze nog wat van leren.
Nu de sluiers voor hun ogen weg waren, zagen ze ook dat Johan eigenlijk een heel slimme jongen was. Vol schaamte beseften de dorpelingen dat ze Johan eigenlijk nooit een kans hadden gegeven en dat ze te ongeduldig met hem waren geweest. Met gebaren communiceren kost nu eenmaal meer tijd dan met woorden.

Zo betekende de stilte dag de ommekeer in het leven van Johan. Vroeger zagen de dorpelingen eerst de handicap en dan pas Johan. Nu zagen ze eerst Johan en kende iedereen hem zoals hij was; een doodgewone, normale jongen met een lastige handicap. De dorpelingen waren dankbaar dat hun ogen nu echt geopend waren. De stiltedag hielden ze erin. Daarom is het elk jaar tijdens het festival een hele dag stil in het dorp. Bezoeker gunnen ze vanaf die dag hetzelfde en daarom trekken ze iedereen die het dorp aandoet zo'n muts over de oren.

Vrij geschreven naar Pedro Pablo Sacristán

Bron: "De kleren van de yogi, een andere verhalen over stilte." van Wim van der Zwan. (ISBN 9789401300810) ♁

"Wilt U mij stilte leren?"

Verhalen over stilte

Ik kreeg van een goede vriendin enkele verhalen over stilte gemaild. Ze zijn van internet afkomstig. Ik wil er graag twee delen gezien het thema vrede van dit magazine, wat voor mij met stilte samenhangt.

Veroni Steentjes

Verhaal 1: De grote Stilte
"Wilt u mij stilte leren?", vroeg ik. "Ah!"' zei de meester.
Hij scheen ingenomen. "Is het de grote Stilte die je wilt?"
"Ja, de grote Stilte."
"Welnu, waar denk je dat ze gevonden kan worden?", vroeg hij.
"Diep binnenin mij, neem ik aan. Als ik maar diep naar binnen kan gaan, ben ik er zeker van dat ik het lawaai tenslotte kan ontvluchten. Maar het is moeilijk. Wilt u me helpen?"
Ik wist dat hij zou helpen. Ik kon zijn aandacht voelen en zijn geest was zo stil.
"Welnu, ik ben er inderdaad geweest," antwoordde hij, "jarenlang zelfs ben ik er in geweest. Ik proefde de stilte daarbinnen. Maar op een dag hoorde ik een stem die zei: "Kom, volg mij." Ik ging er uit en ben er nooit meer in teruggegaan."
Ik was verbluft. "Maar de Stilte...."
"Ik heb de grote Stilte gevonden en heb ontdekt dat het lawaai binnenin was."

Verhaal 2: Stilte is
In stilte is geen binnen en buiten.

De vraag is of een vallende boom ook geluid maakt als er niemand in de buurt is.



Stilte is. En is-heid kent geen tegenstellingen, evenals eenheid.
Eenheid of is-heid kent geen voor of achter, onder of boven. Je kunt het vergelijken met de universele ruimte: oneindig, geen grens, geen links of rechts, geen boven of beneden, geen begin, geen einde. Het is. Alles is in principe stil. Het universum is stil, de aarde draait in stilte om de zon.

Wanneer maakt iets geluid? Wat is geluid eigenlijk?
In de Dikke van Dale staat: "Trillende beweging van de lucht die door het gehoororgaan wordt waargenomen." Die trillende beweging in de lucht ontstaat door wrijving, wanneer twee dingen elkaar raken of botsen. Trilling ontstaat door beweging, is beweging. Maar ze wordt pas geluid als ze je trommelvlies raakt en je oor en je brein binnenkomt. De vraag is of een vallende boom ook geluid maakt als er niemand in de buurt is. We zullen het nooit kunnen vaststellen, want om het vast te stellen moeten we er wel in de buurt zijn. Er rijst de irritante vraag: is er überhaupt geluid? Is geluid er alleen wanneer er een bewust zintuiglijk organisme is die de trillingen opvangt? Misschien is er pas geluid als jij er bent. Het ontstaat in wezen in jezelf. Vandaar dat de meester zegt: "... het lawaai zat binnenin." Maar zodra trilling je oor binnenkomt, gebeurt er nog iets anders. Er gebeuren dingen in je geest.

Een kleine proef op de som:
Als je nu luistert, wat hoor je dan allemaal? Waarschijnlijk is je antwoord: een auto, de wasmachine of een deur, enzovoort. Maar luister dan nog eens goed. Wat hoor je? Je hoort toch niet echt een wasmachine of een auto? In werkelijkheid hoor je een zoemend geluid, een piep, een brom, een knars. Onze geest koppelt aan elk geluid een concept, een plaatje.

Vandaar ook dat de meester het "lawaai" noemt. De geluiden, de beelden en concepten, dat alles vindt binnenin ons plaats, de hele dag door. Zelfs 's nachts lijkt het niet te stoppen. Geluid ontstaat in stilte en kan alleen gehoord worden als er een bewustzijn is dat het kan opvangen. En Stilte IS, ruimteloos, tijdloos.

Internetbron: www.zinnigeverhalen.nl



De stilte

Wie zijn stilte verliest,
verliest zichzelf.

Wie zichzelf verliest,
verliest zijn relatie tot de wereld.

De ademruimte laat toe
stiltemomenten in te bouwen in je leven.

De stilte oordeelt niet.
In de stilte kan er een natuurlijke ontspanning komen.
Hoeveel plaats krijgt stilte in jouw leven?

Bron: David Dewulf: Mindfulness werkboek Krachtig en mild leven in het nu.

Vrede en compassie in Utrecht

Op 11 april vond in Utrecht de opening plaats van 'De Vrede van Utrecht', een half jaar feestelijke activiteiten ter gelegenheid van het eerste internationale vredesverdrag dat 300 jaar eerder in Utrecht werd gesloten. Onze toenmalige Koningin Beatrix, vergezeld door haar zoon Willem Alexander, opende de festiviteiten. De volgende dag vond de New Connections Day plaats, een conferentie met theater, muziek en voordrachten van onder anderen Karen Armstrong en rabbijn Avraham Soetendorp. Een verslag, volledig gekleurd door persoonlijke ervaring en emoties. Voor een meer feitelijke weergave van de New Connections Day surf naar www.vredevanutrecht.nl of naar www.newdutchconnections.nl

Inez Risseeuw



Iman en chazan in de kerk

De Domkerk zit stampvol. Ik heb een plaats bemachtigd in de staart van het middenschip. Voor wie geen goed zicht heeft op het katheder in het middenschip staan schermen opgesteld. Zo kan ik de gezichten zien van degenen die gaan spreken.

Als het geritsel en geroezemoes verstomt, valt mijn oog op een donker geklede man helemaal boven in de kerk. Hij begint te zingen. Met de eerste tonen voel ik hoe er van onder uit mijn buik tranen omhoog komen. Een onverwachte bron van pijn in mij is aangeboord en tegelijkertijd gestild bij het horen van de Islamitische aanroep tot gebed. Als even later, vanaf het andere hoogste balkon de Joodse chazan haar lied begint, lopen de tranen over mijn gezicht. Eindelijk, denkt er iets in mij, ... zouden we er dan eindelijk iets van beginnen te begrijpen?

Manifest van compassie

Karen Armstrong vertelt een glasheldere verhaal over haar zoektocht naar geloof, in het klooster en nadat ze uitgetreden was. Hoe ze, toen ze eenmaal de oude overtuigingen losliet, ging zien dat alle religies in principe over hetzelfde gaan, en zo haar geloof hervond in een veel wijdere jas. Hoe elke religie een apart facet van compassie belicht. Ze vertelt ook over het

'Handvest voor Compassie' dat wereldwijd door steeds meer mensen en organisaties wordt ondertekend en gesteund. Hoe compassie de grondvoorwaarde is voor vrede.
Een bekend verhaal, maar in haar woorden komt het toch weer helemaal opnieuw binnen. Op alle stoelen in de kerk ligt een mapje met het manifest en formulieren waarmee je je naam toe kunt voegen aan de lijst ondertekenaars.
Nu ik dit schrijf, heeft de Dalai Lama zich intussen ook bij al die ondertekenaars gevoegd en het manifest ondertekend.

Een bloem die niet kapot mocht

Na Karen Armstrong komt Rabbijn Avraham Soetendorp aan het woord. Hij vertelt hoe hij, een week geleden nog maar, op een school in De Bilt een vraag heeft gesteld aan de kinderen in de klas. Hij heeft ze blijkbaar verteld dat hij ooit als klein kind in de handen van een SS-officier terechtkwam en dat die man hem niet heeft meegenomen. Hij vraagt aan de kinderen hoe het komt dat hij gespaard bleef. Een meisje antwoordde hem dat die officier vast begreep dat je zo'n mooie bloem niet mag vernietigen. In de emotie waarmee Rabbijn Soetendorp het verhaal vertelt lijkt een woordeloos ander verhaal te liggen. Een verhaal van een lange worsteling met de vraag waarom juist hij gespaard bleef. Ik ben ademloos dat die man die vraag en daarmee zijn levenslot in de handen van die kinderen durft te leggen. En dat zo'n meisje dan met een antwoord komt dat hem misschien wel een heel klein beetje opnieuw het leven heeft gered. Maar dat is allemaal mijn interpretatie van zijn verhaal. Ik zou wel willen weten of dat ook werkelijk zo was voor hem.



Soep en brood als pleister

In de pauze wordt iedereen uitgenodigd voor de lunch, allemaal verzorgd door een Utrechtse moskee. Door alle emoties is mijn hart wijd open komen staan. Alles is voelbaar geworden. De blijdschap dat een dergelijke samenkomst mogelijk is maar vooral ook de pijn van alle keren dat er alleen woede en verwonding bestond. Van al die tranen en dat voelen snak ik naar warmte en troost en die wordt uitgereikt in de vorm van pindasoep en broodjes. Ik maak aan den lijve mee hoe troostrijk warm en smakelijk voedsel is en het gulle gebaar waarmee het wordt uitgedeeld. Het is een lijfelijk gevoel van troost. Alsof ik een pleister op mijn ziel krijg aangereikt vanachter de lange wit gedekte tafel.

Compassie estafette

Met mijn broodje en mijn soep in beide handen strijk ik neer op de verhoging naar het altaar. Ik hoor opgewonden stemmen. Drie meter van me vandaan is een haard van onrust ontstaan. Een groepje mensen staat om een man heen die met harde stem inpraat op de Rabbijn en maar niet tot bedaren komt.
Ik doe een schietgebedje dat anderen deze man te woord kunnen staan en zijn woede op kunnen vangen. Dat de Rabbijn dit aankan. Dat ik het niet hoef te doen, omdat ik daartoe niet in staat ben. Dat deze man niet hoeft weg te lopen, alleen met zijn woede en zijn pijn. Vanuit mijn ooghoek zie ik hoe de rabbijn wegloopt van het gesprek en hoe een andere aanwezige het gesprek van hem overneemt en zich over de man ontfermt. En dan weer een ander, als in een estafette van compassie. Niet door de discussie aan te gaan, want hun toon is rustig

Vrede van Utrecht

Op 11 april 1713 werd in Utrecht de eerste van een reeks verdragen gesloten die een einde maakten aan anderhalve eeuw oorlog. Centraal uitgangspunt voor het verdrag was dat overwinnaar en overwonnene gelijkwaardig behandeld werden en dat het machtsevenwicht in balans diende te blijven.
De onderhandelingen duurden anderhalf jaar en gingen gepaard met een keur aan culturele en kunstzinnige activiteiten.
Dit verdrag was in feite een voortzetting van de Vrede van Utrecht uit 1447 die het einde markeerde van een lang slepende handelsoorlog tussen diverse handelssteden.

en ze luisteren meer dan ze spreken. Ik blijf het gesprek op veilige afstand volgen.
Even later zie ik hoe de man, weer rustig, zit te praten met een vrouw. Het voelt alsof de mensen die het gesprek met de man aan bleven gaan een last van mijn schouders hebben genomen. En ik besef dat compassie heel zwaar wordt als je het in je eentje moet blijven doen.

Verhalen delen

Na de pauze volgt nog het theaterstuk 'As I left my father's house' van Bright Richards. Het stuk vertelt over zijn vlucht en ontheemding en die van drie anderen, omgezet in monologen die elkaar afwisselen zodat er een parallel verhaal ontstaat en daarmee een soort dialoog. Naderhand wordt het publiek uitgenodigd eigen verhalen te delen. Op dat moment stap ik op. Ik kan maar zoveel emotie op een dag verteren. Rijk en uitgewrongen stap ik op. Ik heb weer even mogen zien dat we met zijn allen veel meer delen dan we verschillen van elkaar. En dat voelt als een soort vrede sluiten met de wereld en hoe die reilt en zeilt.

Vrede en compassie blijken onlosmakelijk met elkaar verbonden! Ŏ

Handvest voor compassie

Het principe van compassie of mededogen ligt ten grondslag aan alle religieuze, ethische en spirituele tradities; steeds opnieuw wordt daarmee een beroep op ons gedaan alle anderen te behandelen zoals wij zelf behandeld willen worden.

Compassie is onze drijfveer om ons onvermoeibaar in te zetten voor het verzachten van het leed van onze medeschepselen, om terug te treden uit het middelpunt van onze wereld en een ander voor het voetlicht te plaatsen, en om recht te doen aan de onschendbare heiligheid van ieder mens en een ieder, zonder enige uitzondering te behandelen met volstrekte waardigheid, billijkheid en respect.

Daarbij hoort tevens de opdracht om er zowel in het openbare als in het privé-leven voor te waken geen enkele vorm van leed te veroorzaken. Door gewelddadig te handelen, door de kwaliteit van het leven van een ander te verslechteren, door de grondrechten van die ander te misbruiken of te ontkennen, en door haat te zaaien met laatdunkende uitingen over anderen- zelfs over onze vijanden- doen wij de menselijkheid die wij allen met elkaar delen, geweld aan.

Wij erkennen dat wij er niet in zijn geslaagd een leven te leiden, vervuld van compassie en dat sommigen uit naam van hun religieuze overtuiging het totale menselijke leed zelfs groter hebben gemaakt.

Daarom roepen wij iedere man en iedere vrouw op om: compassie opnieuw te maken tot de kern van moreel handelen en van religie; terug te keren naar het oude principe dat iedere interpretatie van geschriften die aanzet tot geweld, haat of minachting geen enkele legitimiteit heeft; garant te staan voor de verstrekking van correcte en respectvolle informatie over andere tradities, godsdiensten en culturen aan jongeren; positieve waardering van culturele en religieuze verscheidenheid te stimuleren; bij te dragen aan medeleven, gebaseerd op kennis, voor het leed van alle mensen –ook van hen die wij als onze vijanden zien.

Het is van wezenlijk belang dat wij compassie in onze gepolariseerde wereld maken tot een duidelijke, lichtende en dynamische kracht.

Indien compassie is geworteld in principiële vastbeslotenheid om uit te stijgen boven egoïsme, kan zij politieke, dogmatische en religieuze grenzen beslechten.
Als product van onze wezenlijke afhankelijkheid van elkaar, speelt compassie een fundamentele rol binnen menselijke relaties en bij een volwaardig mensdom. Compassie voert naar verlichting en is onmisbaar voor het realiseren van een eerlijke economie en een harmonieuze wereldgemeenschap die in vrede leeft met elkaar.

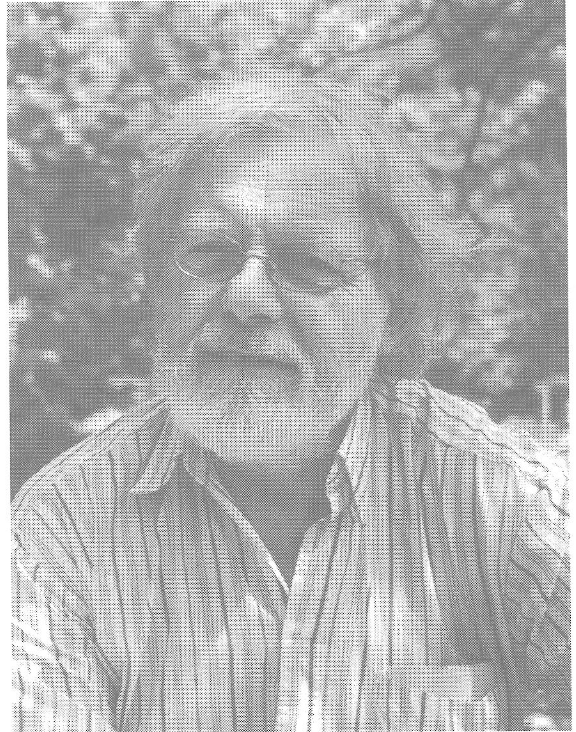
Voor wie meer wil weten of het handvest wil ondertekenen ga naar www.charterforcompassion.org

De oorlog tegen asielzoekers in Nederland

Interview met Frans Houtbeckers, vrijwilliger bij Stichting

Mariët Mensink

Stichting Gast is een opvang in Nijmegen van dakloze vluchtelingen zonder verblijfspapieren die banden hebben met Nijmegen en nog een procedure hebben die kans geeft op een verblijfsvergunning of terugkeer in de reguliere opvang, zoals een medische procedure. Frans werkt vanaf 1990 met asielzoekers en vluchtelingen. Volgens Frans wordt er al vanaf de negentiger jaren stelselmatig een soort oorlog gevoerd tegen asielzoekers. De meerderheid van de Nederlanders vindt dat wij ons land moeten verdedigen tegen de invasie van vreemdelingen, want anders worden wij er zelf slechter van.



Werken voor asielzoekers en vluchtelingen

Frans Houtbeckers, geboren 31 januari 1945, was theatermaker en onderhield zichzelf met allerlei werkzaamheden als fabriekswerk, kranten rondbrengen en natuurlijk theater maken. Toen hij een gezin stichtte was hij een tijd huisman. Toen de kinderen groter werden bedacht hij dat hij wat wilde gaan doen voor vluchtelingen. Bij Vluchtelingen Nijmegen werd toen net een nieuwe groep samengesteld voor een te openen AZC in Groesbeek. Na een juridische cursus ging een klein clubje daar aan de slag. Frans begon er als vrijwilliger, maar kreeg in 1994 een betaalde baan als deeltijd coördinator.

Er werden al snel 300 mensen opgevangen in het AZC. De grootste groep bestond uit Koerden, vooral uit Iran en Irak. Ook waren er veel vluchtelingen uit voormalig Joegoslavië. Allen waren duidelijk op de vlucht voor oorlog of een streng onderdrukkingsregime.

Vooral de mensen uit voormalig Joegoslavië waren ernstig getraumatiseerd door de afschuwelijke oorlog waar etnische en religieuze tegenstellingen werden uitgevochten. Bevolkingsgroepen die vreedzaam naast elkaar leefden vermoordden elkaar, buren vermoordden buren, voormalige soldaten moesten vechten tegen hun vroegere kameraden.

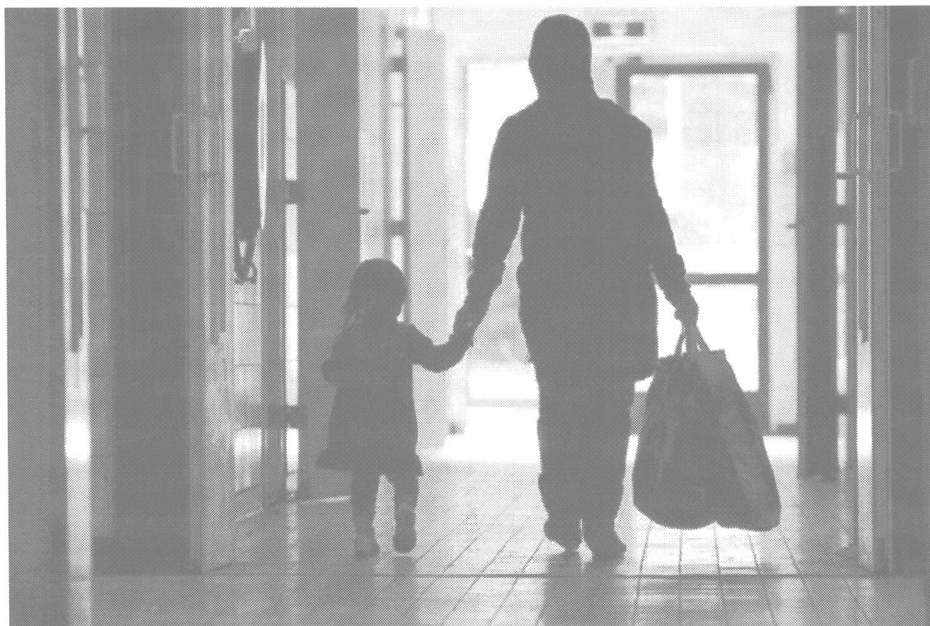
De Koerden waren minder getraumatiseerd en omdat ze in het verzet waren geweest en politiek actief, waren ze gewend zich te organiseren, wat zich uitte in acties om hun situatie te verbeteren, waarover later meer.

Frans hoofdtaak was juridische ondersteuning, maar de vluchtelingenwerkgroep hielp ook met andere problemen. Huisvesting zoeken bijvoorbeeld. Als asielzoekers erkend werden als politiek vluchteling kregen ze een huis toegewezen. Maar zij die een status kregen om andere redenen moesten zelf een huis zoeken. Omdat een huis vinden een groot probleem was verbleven mensen vaak nog heel lang in het AZC. Daardoor werd het een grote taak om te helpen met gezinshereniging; familie opsporen, contacten leggen, voor papieren zorgen, financiën verwerven, reizen regelen, en tot slot huisvesting in Nederland..

Verder was er veel aandacht voor de klachten van vluchtelingen, en voor de start van hun integratie in Nederland.

Trauma's

De vluchtelingenwerkgroep had als enige



Getraumatiseerde mensen die op straat worden gezet

Acties van asielzoekers

Vooral de politiek geschoolde Iraniërs organiseerden zich echter om wat aan hun jarenlange uitzichtloze situatie te doen. In Groesbeek, in Nijmegen, en in heel Nederland. Met velen gingen ze in hongerstaking, tot bijna aan hun dood. Op het laatst werden er ook dorststakingen gehouden, naaiden mensen hun monden dicht en gingen zelfs kinderen meedoen. Verschillende mensen hebben blijvende lichamelijke schade opgelopen. Maar de acties zorgden er wel voor dat met betrekking tot de groep Iraniërs erkend werd dat hun procedures slecht waren gevoerd, en onnodig lang duurden. De Iraniërs kregen massaal een verblijfsvergunning als politiek vluchteling.

Na het tot stand komen van de vreemdelingenwet 2000 ontstonden er breed gedragen acties voor een pardon, dat onvermijdelijk leek, vanwege de vele vastgelopen procedures van 5, 6 jaar, tot langer dan 10 jaar. Er kwam eerst een veel te beperkt pardon, en tenslotte in 2007 een algemeen pardon.

binnen het AZC een volledig inzicht in de juridische dossiers, en kende dus de achtergrond van de vluchtelingen, hun verhalen en hun trauma's. Voor de medische hulp was er een medische dienst in het centrum. Daarnaast was er maatschappelijk werk. Er waren veel onderlinge contacten en contacten met het Riagg in Nijmegen. Inzicht in de trauma's was ook heel belangrijk voor de juridische en medische procedures. Herkenning en erkenning van een oorlogstrauma was vaak moeilijk, en een goede behandeling ook, door de voortdurende onzekere en onveilige situatie. Paracetamol was een toverwoord en een scheldwoord.

Het langdurige verblijf in asielzoekerscentra en de vele verplaatsingen waren extra traumatiserend, evenals de ellenlange procedures. Langer dan 5 jaar was heel gewoon. En al die tijd een gedwongen en veel te krappe woonsituatie. Daarin was veel seksuele intimidatie, soms verkrachting, veel discriminatie, ook onderling, scheldpartijen en vechtpartijen. Als dan je verhaal niet geloofd wordt, bewijs verworpen wordt, beslissingen uitgesteld worden of wegblijven, als je dan vernederd en geïntimideerd wordt bij het stempelen is het vrijwel onmogelijk om niet dieper in de put te raken. Jongeren zochten vaak een uitlaatklep in het uitgaansleven in Nijmegen, in alcohol en drugs. Toch oogde het asielzoekerscentrum Groesbeek vaak rustig en vredig, en deels was dat ook wel zo.

Hulp voor op straat gezette asielzoekers

In 2000 werd AZC Groesbeek opgeheven. Frans ging toen werken als coördinator bij Vluchtelingenwerk Nijmegen, locatie Ubbergen. Uit het AZC Groesbeek werden vanaf 1998, maar ook daarvoor al regelmatig allerlei zwaar getraumatiseerde mensen op straat gezet, vooral ernstig depressieve Joegoslaven. Frans sloot zich daarom al in 1993 aan bij het SNOV, Stichting NOodopvang Vluchtelingen Nijmegen, een samenwerkingsverband van Raad van Kerken en Vluchtelingenwerk Nijmegen. Deze gaf getraumatiseerde mensen, die op straat waren gezet maar duidelijk hulp nodig hadden, wat geld en onderdak. Er werd voor hen een tweede asielverzoek ingediend, wat toen makkelijker ging dan nu, of een medische procedure gestart. Met een medische procedure kon je in die tijd nog een definitieve verblijfsvergunning krijgen. Dat is veranderd met de nieuwe Vreemdelingenwet van 2000.

Eerst kreeg men pas een definitief na 10 jaar, vervolgens kreeg de zieke asielzoeker alleen maar tijdelijke opvang. Artikel 64, de huidige medische procedure, geeft alleen een tijdelijke vergunning, als mensen beter zijn moeten ze alsnog terug. Dit artikel wordt steeds strikter toegepast. Vaak wordt de procedure niet in behandeling genomen. Als er benodigde medicijnen en behandelingen in het thuisland te verkrijgen zijn die ervoor kunnen zorgen dat je niet binnen een paar maanden dood bent, worden mensen terug gestuurd, waarbij niet gekeken wordt of het verkrijgen van die hulp haalbaar is als je geen papieren en geen geld hebt.

Nieuwe opvang: Stichting Gast



Rond 2000, toen AZC Groesbeek werd opgeheven, kwamen er zoveel op straat gezette vluchtelingen bij dat Frans met enkele mensen een nieuwe opvang is gestart: Stichting Gast, een vrijwilligersorganisatie waar hij t/m 2006 coördinator van was en bestuurslid. Stichting Gast werd speciaal voor mensen van AZC's in de buurt van Nijmegen, na Groesbeek kwam Wijchen. Grave bestond toen al. Er waren verschillende noodazc's, bijv. in Mook en Katwijk.
Ook de procedures van uitgeprocedeerden duurden eindeloos. Veel vluchtelingen waren cliënt van Gast of Snov vanaf het begin tot aan het pardon in 2007, en sommigen ook daarna nog.

Na het pardon
Na het pardon beloofde de regering de procedures snel, zorgvuldig en rechtvaardig te maken en stelde aan de gemeenten de eis dat ze hun noodopvangen zouden sluiten. Het Snov, dat rechtstreeks subsidie kreeg van de gemeente Nijmegen, werd opgeheven. Gast, dat werkt zonder subsidie, bleef bestaan.
Al snel bleek dat er nog steeds ernstig getraumatiseerde mensen onterecht op straat werden gegooid, en ook mensen zonder papieren, mensen die niet terug kunnen. Mensen uit (burger)oorlogsgebieden bijvoorbeeld als Somalië, Sudan, Ivoorkust, Sierra-Leone, Mali, Liberia, Nigeria, Congo, Afghanistan en ga zo maar door. Maar ook mensen die vervolgd werden omdat ze meer kinderen wilden dan de toegestane één, vrouwen die niet besneden wilden worden, mensen die hun homoseksualiteit wilden kunnen uiten, die christen of moslim waren in een land waar dat niet getolereerd wordt, die ernstige onderdrukking van bezetters ontvluchtten. Deze mensen worden in het algemeen met wantrouwen en ongeloof bejegend. De minste onduidelijkheid, bijvoorbeeld over de vluchtreis, maakt dat de IND zegt te twijfelen aan de geloofwaardigheid en dan wordt bij voorbaat het eigenlijk vluchtverhaal niet serieus genomen. Asielzoekers moeten met een in westerse ogen logisch verhaal komen wat betekent dat alleen een westers geschoolde, goed voorbereide, goed gedocumenteerde, goed uitgeruste, geestelijk gezonde, intelligente vluchteling, die voldoet aan de juiste criteria, kans van slagen heeft. Voor de overigen is het advocatenwerk en juridische oorlog.

Afschrikking
Frans vindt dat er vanaf dat er meer asielzoekers kwamen begin jaren 90 een oorlog tegen hen is opgestart die zich steeds meer verhardt. Men wilde de toestroom drastisch verminderen en beter reguleren en bedacht dat het belangrijkste middel om de stroom te verminderen uitsluiting en afschrikking zou zijn: dus de grenzen intensiever bewaken (fort Europa), de juiste papieren eisen, de bewijslast bij de vluchteling leggen, en hen zo veel mogelijk uitsluiten van werk en voorzieningen (de koppelingswet eind jaren negentig). De vreemdelingenwet 2000 was een vervolg, met de intentie van kortere, betere procedures en minder stapeling, maar deze wet leidde onder andere tot afschaffing van het 3 jaren beleid, meer detentie en meer mensen op straat; en later tot extra beperkingen voor mensen met een negatief, de nadruk op terugkeer, vrijheidsbeperkende locaties, inreisverboden en illegalisering, ook al gaat dat ten koste van de

'Ik vluchtte om mijn leven te redden, maar belandde op Schiphol in de gevangenis'

Hamed (27), gevlucht uit Iran

levenswaardigheid van mensen.
De verlening van een directe, blijvende verblijfsvergunning werd afgeschaft, en vervangen door een tijdelijke voor 3 of 5 jaar met mogelijkheid van intrekking als tussentijds de situatie in het herkomstland verbeterd is. Dus ook terugkeer van jonge gezinnen met in Nederland geboren kinderen. De regels voor gezinshereniging en gezinsvorming werden drastisch aangescherpt, evenals de regels voor het verlenen van visa om naar Nederland te komen of in Nederland een reguliere procedure te starten.. Reguliere procedures zijn de procedures die geen asielprocedure zijn: buiten schuld, medisch, schrijnendheid. Op dit moment is er voor uitgeprocedeerde mensen zonder identiteitspapieren alleen de diakritische bevoegdheid van de minister om hen aan een verblijfsvergunning te helpen.
Ook de regels voor verkrijging van het Nederlanderschap zijn in stapjes verzwaard, waardoor het voor velen onmogelijk is om een Nederlands paspoort te krijgen, met alle beperkingen van dien.

Geen vrede voor vluchtelingen
Er is vrede in Nederland, maar niet in de levens van veel vluchtelingen en asielzoekers in Nederland. Zij wonen in een veilig land, maar zijn nog getraumatiseerd en innerlijk verscheurd. De beperkingen maken het extra moeilijk om vrede in zichzelf te ervaren. Ze kunnen geen vrede hebben met het feit dat familie en vrienden in hun herkomstland nog in een oorlogssituatie zitten, dat ze geen recht hebben op gezinshereniging of gezinsvorming, dat ze geen recht hebben om voor hun ouders te mogen zorgen, geen recht om hun kinderen boven de 18 over te laten komen. Zonder paspoort kunnen ze niet naar een buurland gaan om na tien en meer jaren familie en vrienden te ontmoeten, ze kunnen geen vakantiereis boeken buiten Europa samen met hun buren. Zij blijven zich vreemdeling voelen, ontheemd en niet volledig geaccepteerd. Dat is deels onvermijdelijk, maar deels gevolg van Nederlands beleid en regelgeving.

Rechten van de mens serieus nemen
Wat kunnen we doen volgens Frans? Serieus nemen dat alle mensen gelijkwaardig zijn en rechten hebben. De rechten van de mens en van het kind op voeding, onderdak, onderwijs, medische verzorging en een goede toekomst serieus nemen en niet alleen laten gelden voor de eigen burgers van een land. Gelijke verdeling van de welvaart serieus nemen. Maar wij in het westen willen dat helemaal niet. We zijn al eeuwen vooral voor onze eigen groep aan het werk. Wij voelen ons superieur en willen superieur blijven, en onze welvaart maakt dat mogelijk. Onderhuids leeft de mentaliteit van vijanddenken nog steeds in Nederland, zie de PVV. Etnisch gerelateerde godsdienstconflicten zoals in Joegoslavië, en Armenië/Azerbeidzjan zijn ons niet vreemd. De ontstaansgeschiedenis van Nederland staat er bol van.

Hele samenlevingen zijn ontwricht omdat wij westerse mensen goederen wilden hebben uit die landen, ons verrijkten ten koste van die anderen. In elk conflict in de wereld heeft het westen, ook Nederland een aandeel, vaak een groot aandeel, bijvoorbeeld via de vroegere slavenhandel, de kolonisatie, misbruik van grondstoffen, de wapenindustrie etc. etc. En alles voor de instandhouding of verbetering van de eigen welvaart.

Alleen als je kijkt naar het geheel en dat wil verbeteren kun je werkelijke vooruitgang boeken.
Dat kan beginnen bij de vluchtelingen in Nederland.

De vloek van de Anders Denkenden

Vrede met je omgeving en jezelf

Vrede; iedereen schijnt het te willen, en toch is het er niet. Hoe komt het toch dat het niet lukt om overal vrede te bewerkstelligen, en waarom lijkt het altijd de schuld van anderen te zijn...

Gerard van den Dobbelsteen

Waarom is het verkrijgen van vrede op deze aarde eigenlijk zo moeilijk? Er zijn genoeg mensen die het ook willen, dus dat kan het probleem niet zijn. Volgens mij komt het allemaal doordat niet iedereen denkt zoals ik denk. Sterker nog, het grootste gedeelte van de bevolking lijkt op de wereld te zijn gezet om mij te irriteren, me boos te maken of lastig te vallen. Als nou iedereen eens niet zo moeilijk deed, en dezelfde standpunten en ideeën had als ik, dan kwam het allemaal wel goed. En dan gaat het niet eens om van die grote dingen, maar soms ook over hele kleintjes. Dan hang ik ergens een schilderij op, en dan wordt er gezegd; dat had toch mooier gestaan op die andere muur. Wil je je auto ergens parkeren, dan mag dat weer niet, en als het wel mag, dan moet je er weer voor betalen. Wat dat betreft ben ik blij dat ik geen auto heb en alles met de fiets doe, maar dan zijn er altijd weer van die mensen die glas op het fietspad gooien. Of zwerfafval in de berm. Als ik daarlangs fiets ontgaat me altijd de reden waarom iemand dat zou willen of kunnen doen. In het groot is het natuurlijk allemaal nog een stukje erger. Zoveel mensen die een hekel hebben aan andere mensen met een andere geaardheid, een andere religie of gewoon aan mensen die op een andere plaats zijn opgegroeid. Vroeger vond ik Nederland altijd een heel erg tolerant land, maar tegenwoordig heeft het teveel anders denkenden. Dan is het idee van een dictatuur niet eens zo slecht; dat er gewoon van bovenaf wordt opgelegd hoe je moet denken, maar dan wel iedereen het liefst op mijn manier.

Zoveel verschillen

Ik weet het zelf natuurlijk ook wel; het is niet mogelijk dat iedereen ooit precies hetzelfde zal denken zoals ik. En als dat wel mogelijk zou zijn, dan ben ik de eerste om toe te geven dat mijn manier van denken en handelen verre van perfect is. Maar ik vraag me af waarom de verschillen tussen mensen zo groot zijn. Waarom is de ene persoon zo geïnteresseerd in het milieu en een ander in geld? Waarom kan de ene persoon heel sociaal zijn, en een ander zo egoïstisch? Of waarom willen mensen vechten met anderen, alleen maar omdat ze tot een andere bevolkingsgroep horen?
In de psychologie wordt gezegd dat je je met bepaalde groepen identificeert; je familie, je vrienden, je stad of land, en dat zorgt ervoor dat er automatisch anderen zijn die buiten die specifieke groep vallen. En als je voor een bepaalde groep bent, is het bijna logisch dat je tegen andere groepen bent. Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor ideeën. Het is vrij gemakkelijk te beseffen dat de groep ideeën waar ik me het sterkst mee identificeer mijn "ik" is, ofwel mijn ego. Doordat deze ideeën zich vaak toespitsen op mijn eigen persoontje is de kans natuurlijk wel heel erg klein dat er ook nog maar één iemand op deze aardbol rondloopt die precies dezelfde set van ideeën heeft, wat de groep van anders denkenden wel erg groot maakt; zelfs jij die dit leest bent één van hen.

Andere manier van denken

Is het hele eiereneten dan om op een andere manier te categoriseren? Is het voor

wereldvrede belangrijk dat iedereen binnen mijn groep valt; dat ik gelijkmoedig sta ten opzichte van ieder mens, of om het nog wat breder te maken, gelijkmoedig ten opzichte van ieder levend wezen? Is het gezien onze onderlinge afhankelijkheid van elkaar op deze kleine planeet ook niet een hele logische keuze om geen wezens meer buiten mijn groep te laten vallen? Dan blijf ik natuurlijk wel zitten met het feit dat er heel veel anders denkenden in mijn eigen groep zitten. Hoe ga ik daar dan mee om als we met zijn allen samen voor één belang gaan? Misschien wordt het wel het best verwoord in een quote van Lao Tzu:

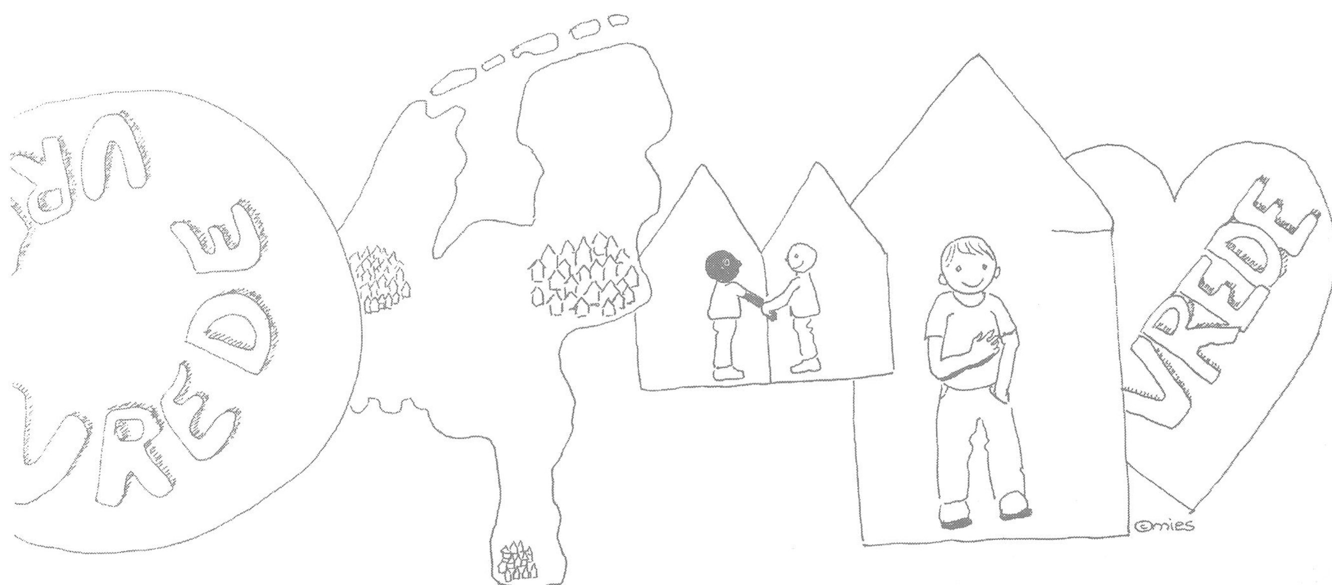
"If there is to be peace in the world,
There must be peace in the nations.
If there is to be peace in the nations,
There must be peace in the cities.
If there is to be peace in the cities,
There must be peace between neighbors.
If there is to be peace between neighbors,
There must be peace in the home.
If there is to be peace in the home,
There must be peace in the heart."

Vrij vertaald komt het er volgens deze quote op neer, dat voor vrede in de wereld, je vrede in de landen nodig hebt, voor vrede in de landen heb je vrede in de steden nodig, daarvoor heb je dan weer vrede tussen buren nodig. Voorwaarde hiervoor is vrede in je eigen huis, en dat kan alleen met vrede in je hart.

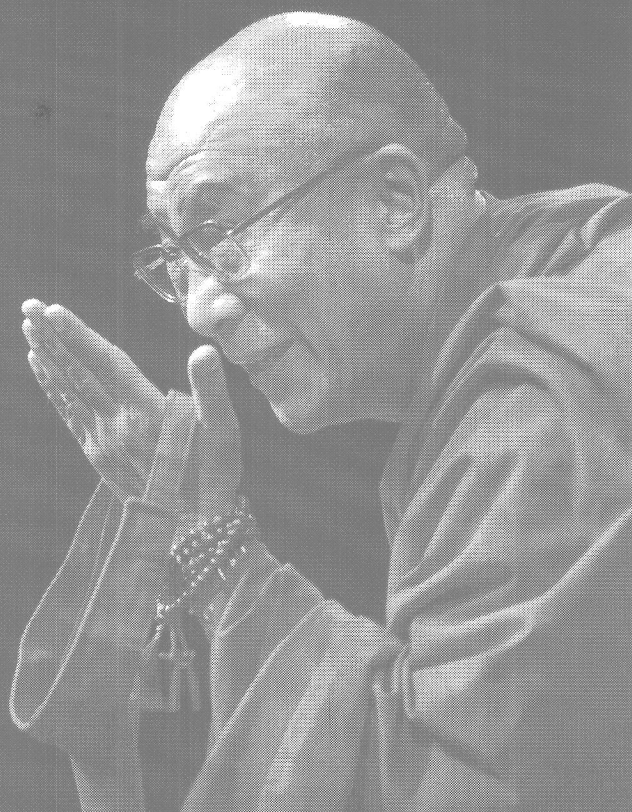
Uiteindelijk worden we dus toch weer teruggeworpen op onszelf. Hoe kan er ooit vrede op de wereld ontstaan, als we nog niet eens vrede in ons eigen hart hebben.

Ego

Misschien ben ik wel gewoon de grootste anders denkende. En vormen we met zijn allen de groep anders denkenden. Maar het is verrekte moeilijk om mijn eigen ideeën los te laten en de dingen te nemen zoals ze zijn. De oplossing ligt erin om zoveel liefde en compassie te ontwikkelen dat ik voorbij kan gaan aan mijn eigen ego. Zodat ik om te beginnen een lichtpuntje wordt voor mezelf en voor de mensen om me heen. Niet bepaald een makkelijke opgave, want het is al moeilijk genoeg om mijn eigen geest in balans te houden en harmonieus met mezelf om te gaan. Maar zeker een opgave die de moeite waard is om te blijven proberen. Soms zie ik wel eens een aantal kinderen ruzie met elkaar maken; er wordt geschreeuwd, geduwd en gehuild. Vijf minuten later zie ik dezelfde kinderen weer vrolijk met elkaar spelen. Ze snappen op de ene of andere manier beter dan ons volwassenen dat ze elkaar nodig hebben. Als zij het kunnen, dan moeten wij dat met zijn allen toch ook kunnen. Samen, maar te beginnen bij mezelf, zodat de vloek van de anders denkenden wordt opgeheven, en er ruimte ontstaat voor vrede.



Tien adviezen van de Dalai Lama



- *Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.*
- *Bij vergeven gaat het niet over de ander, maar over jou. Vergeven is loslaten van een last die jij met je meedraagt.*
- *Als je met een ernstig probleem geconfronteerd wordt, denk dan zeer goed na. Is er een oplossing dan heeft het geen zin je op te winden. Is er geen oplossing dan heeft het geen nut je op te winden.*
- *Liefde, mededogen en verdraagzaamheid zijn geen luxeartikelen, maar eerste levensbehoeften.*
- *Breng iedere dag enige tijd alleen door.*
- *Geluk is niet iets wat kant-en-klaar is. Het ontstaat vanuit je eigen daden.*
- *Tempels zijn niet nodig, ingewikkelde filosofieën zijn niet nodig. Onze eigen hersenen, ons eigen hart is onze tempel. Mijn filosofie is vriende-lijkheid.*
- *Wanneer je verliest, verlies dan niet de les.*
- *De voornaamste eigenschap van geluk is vrede, innerlijke vrede.*
- *Waar onwetendheid heerst is ware vrede onmogelijkheid. Mijn geloof is simpel. Mijn geloof is goedheid.*

Bron: internet

Is stilte rust en vrede in jezelf??

Vaak hoor en lees ik over mensen die op zoek zijn naar vrede in zichzelf. Die door hun boeddhistische oefeningen van hun innerlijke onrust af hopen te komen. Maar brengt het in praktijk brengen van liefde en mededogen niet vrijwel onvermijdelijk innerlijke onrust met zich mee? Na een korte uiteenzetting over de werking van emoties wil ik hier graag wat over zeggen.*

Mariët Mensink

Als je in een situatie komt die je niet bevalt worden hormonen aangemaakt die zorgen dat je spieren klaar zijn voor actie, je krijgt een stoot energie. Het is goed mogelijk dat je je gevoel benoemt als boosheid.
Ik definieer emoties als de lijfelijke gevoelens die je hebt door verschillende hormonen die aangemaakt worden in je lijf, naar aanleiding van ervaringen. Basisemoties noem ik de emoties zoals je die als kind had, waarbij de lijfelijke ervaringen (nog) niet ingekapseld zijn door je denken. In het boeddhisme wordt gewerkt met een onderverdeling tussen primaire emoties en emoties. Primaire emoties zijn de eerste toeneiging of afweer die in je opkomt. Een gespannenheid om weg te gaan van een situatie of er naar toe te gaan.

Emoties zijn niet vredig en rustig, emoties zijn aanjagers van bepaalde manieren van handelen of niet handelen. Als er onrecht is voel je je niet rustig en vredig. Je lichaam gaat in de startblokken staan om iets aan het onrecht te doen. Als je definitief afscheid moet nemen van dierbaren noem je je innerlijke gesteldheid, je verdriet, niet vredig, zelfs al heb je er vrede mee. De hormonen maken dat je minder actiebereid bent, je eerder gaat terugtrekken. Het helpt om de geheel nieuwe situatie goed tot je door laten dringen en daarna een nieuwe start te kunnen maken. Angst is niet vredig, het geeft grote alertheid die kan helpen om een uitweg te zoeken uit een benarde situatie.
En blijheid dan, geeft die geen rust en kalmte in jezelf? Soms voelt het als vrede en voel je je daarbij zo licht als een ballon, maar vaker borrelt en bruist het, waarbij je de hele wereld kunt omarmen. Het geeft grote openheid en actiebereidheid om iets met de omgeving te doen.

Instinkt, emoties en verstand
Emoties zijn hormoongestuurde vrij automatische lichamelijke reacties op een situatie. Om situaties te hanteren heb je naast je instinct dat je laat vluchten, vechten, paren, eten, een emotioneel systeem, dat wat geavanceerder is. Het past zich namelijk aan aan je ervaringen, heeft een eigen geheugen en leert van ervaringen.
Bij mensen worden in de kindertijd het emotionele systeem en het zich ontwikkelende rationele systeem steeds inniger met elkaar verbonden. Vanaf negen jaar kun je vaak maar moeilijk aangeven of je emoties door een ervaring of door de gedachten over een ervaring worden opgewekt. Met positieve liefdevolle gedachten kun je je emoties een heel eind sturen, maar ... niet geheel. Het emotionele systeem blijft een apart onderdeel met een eigen belangrijke functie: hierdoor kun je snel situaties inschatten en reageren. Mensen die intelligent zijn, maar van wie het emotionele systeem beschadigd is, kunnen er een dag over doen om te beslissen of ze wel of niet bij iemand op bezoek zullen gaan of wat ze zullen kopen.

Emoties zijn belangrijk. Emoties geven je het gevoel dat je leeft. Emoties kunnen richting geven. Echter...emoties kunnen met je op de loop, emoties kunnen stapelen, emoties kunnen

verslavend zijn, emoties kunnen bevroren zijn en op de gekste momenten ontdooien en emoties kunnen worden opgeroepen door je denkbeelden.
Boeddhistisch gezien is het oppassen geblazen met emoties en dan vooral met de denkbeelden die je hebt over situaties. Als boeddhist wil je geen emoties oproepen die negatief uitwerken op anderen en jezelf, je wilt geen egoïst zijn, maar graag positieve gevoelens als vreugde, liefde, mededogen ontwikkelen.

Onrust door compassie
Als je liefde en mededogen hebt voor de mensen en dieren in je omgeving dan kun je er naar mijn mening echter zeker van zijn dat hun situatie gespannenheid, en/of boosheid en verdriet zullen oproepen, dus onrust in je lijf.

Ik wilde hier een stukje over schrijven omdat mijn ervaring is dat mijn activiteiten uit mededogen me heel onrustig maken, soms wat boos en verdrietig, maar meestal vooral gespannen, klaar om actie te ondernemen. Ik ben nu ruim een jaar intensief bezig voor uitgeprocedeerde asielzoekers. Voor mensen, de laatste negen maanden vooral voor vrouwen, die geen verblijfsvergunning krijgen maar die ook niet terug kunnen naar hun land, bijvoorbeeld omdat ze geen reispapieren krijgen van hun ambassade omdat ze hun identiteit niet kunnen bewijzen. Ze worden dan op straat gezet en moeten zien te overleven zonder eten en onderdak.

Al het hele jaar voelt mijn lijf elke dag zeer onrustig en gespannen als ik niet actief bezig ben. Als ik aan het werk ben voor het Wereldvrouwenhuis voel ik die onrust echter niet meer. De situatie van de vrouwen maakt dat mijn lijf steeds in de startblokken staat om iets aan hun situatie te verbeteren. Het effect is dat ik daardoor veel grotere bergen werk verzet dan ik voor mogelijk hield.
Mogelijk is het niet zo gezond om steeds zoveel onrust in mijn lijf te hebben.
Moet ik dan mijn activiteiten voor de vrouwen maar opgeven? Ik vind van niet. De wereldse dharma's: naam/faam, lof/blaam, voordeel/nadeel, vreugde/verdriet zijn zaken waar het overgrote deel van de mensheid zich druk overmaakt terwijl dat volgens Boeddha toch niet de echt belangrijke dingen van het leven zijn. Zo heb ik het gevoel dat mijn gespannenheid of mijn verdriet of de wat kortere tijd die ik misschien leef niet zo belangrijk zijn. Want onder de drukte van mijn lijf, dieper dan mijn emoties, voel ik wel een grote gemoedsrust. Dus wat mij betreft kan een mens zich zonder rust en kalmte toch vredig voelen...

Twee aantekeningen
Natuurlijk moet ik wel uitkijken. De Boeddha heeft er meerdere keren op gewezen dat zijn weg naar Verlichting de weg van het midden is, niet één van extreme gedragingen of oefeningen, niet van uitputting van het lichaam. Steeds zal ik moeten kijken of ik het niet te gek maak, of ik mezelf wel genoeg rust en plezier gun.
Daarnaast is het altijd goed om te bedenken dat mijn mening, mijn ideeën, maar één van de mogelijke meningen en ideeën zijn. Oftewel: het kan goed zijn dat ik het verkeerd heb. Maar hopelijk kan ook in dat geval dit artikeltje toch wat stof tot nadenken geven.

* De informatie over emoties heb ik uitgezocht voor mijn boek: Ook een boeddhist is wel eens boos, te verkrijgen in de Jewel Heart winkel of bij mij, zie de website: boeken.boembats.nl



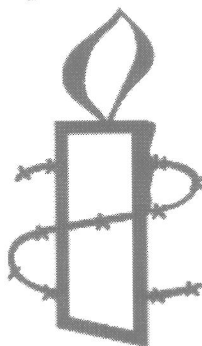
Met mijn pen bijdragen aan vrede

Ik (Veroni) ben al schrijvend geboren. Vanaf het begin van mijn leven heb ik geschreven. Ik ben eerst met dagboeken begonnen en daarna verder gegaan met penvrienden. Ik kan me op papier beter uitdrukken dan mondeling. Ik zocht naar een manier om een bijdrage te leveren tegen onrechtvaardigheid passend bij mij. Door mijn ziektebed heb ik ervaren hoe belangrijk post krijgen is. Ik heb vele weken in ziekenhuizen gelegen en ik heb 2,5 jaar in een revalidatiecentrum gelegen. De post was het contact met de buitenwereld, een verbinding met mensen die aan je denken en je niet vergeten. Vanuit die motivatie ben ik me gaan inzetten voor een bijdrage aan de vrede met mijn pen.

Veroni Steentjes

Amnesty International
Ik ben begonnen met me inzetten voor Amnesty International in 1997. Ik wilde iets voor een goed doel doen waar ik het schrijven mee kon combineren. Ik heb altijd al slecht tegen onrecht gekund.
In het begin stuurde ik per post brieven naar ambassades toe of ik faxte ze. Ik heb nog een hele verzameling brieven van ambassades bewaard. Toen ik later fysiek minder kon, ben ik me gaan inzetten door op e-mails te reageren in de vorm van bliksemacties en e-mailacties. Zo kan ik me toch inzetten en bijdragen zonder dat het veel tijd en energie kost.

Amnesty International



Inside Outside (IO)
Ik hoorde van een organisatie genaamd Inside Outside. Ze brengen Nederlandse mensen die met gevangenen willen schrijven in contact met Amerikaanse langgestraften of ter doodveroordeelden. Ik heb eerst geïnformeerd zodat ik wist waar ik aan begon. Je kon toen kiezen voor een langgestrafte of een ter doodveroordeelde. Ik heb bewust voor langgestraften gekozen. Ik vond mijn leven al zwaar genoeg. Schrijven met een ter doodveroordeelde vond ik te zwaar. Je krijgt toch een band met iemand, wat hij ook gedaan heeft. Ik zag me dat alles niet ondergaan. Als je later afhaakt, omdat het te zwaar is, is het ook zwaar en teleurstellend voor hen. Ik vond dat ik er daarom niet mee moest beginnen. Vandaar dat ik bewust en weloverwogen voor het schrijven met een langgestrafte heb gekozen.

Eerste penmate
Bij de aanmelding kon ik aangeven wat mijn hobby's waren, zodat ze iemand konden zoeken die erbij paste. Ik begon te schrijven met Tremayne, een jonge jongen eind twintig. Ik heb me nooit verdiept in wat ze gedaan hebben. Ik weet dat ze daar per brief beter niets over kunnen zeggen, omdat alle brieven door de gevangenis gelezen worden. Daarnaast had ik via IO ook al gehoord dat veel gevangenen zeggen dat ze onschuldig zijn. Ik heb er dus nooit bewust naar gevraagd. Het maakte me, misschien vreemd gezegd, ook niet uit. Ik start vanaf dit moment met het contact met hen en niet jaren geleden. Wellicht helpt het je ook niet als je weet wat ze gedaan hebben, zit het alleen maar in de weg en kan het in het contact ertussen gaan staan. Als je schrijft met een ter doodveroordeelde weet je dat ze daar niet zitten vanwege een kleine misstap. Zo realistisch moet je wel zijn.

Tweede kans
Ik ben begonnen met schrijven met het idee van iemand een tweede kans geven. Ik weet daarnaast ook hoe het is om gebonden te zijn aan het leven in één ruimte. Ik zit gevangen in die ruimte gebonden door mijn eigen lichaam. Zij zijn gebonden aan die ene ruimte vanwege het overtreden van de wet. Je schrijft om ze



deel te maken van je leven. Je bent het contact met de buitenwereld, vaak ook het enige contact wat ze nog hebben.

Voortgang

Ik zou graag een heel mooi idyllisch vredig verhaal schrijven van ze leefden lang en gelukkig, maar ik moet me wel aan de waarheid houden. Ineens hoorde ik niets meer van Tremayne. Ik maakte me grote zorgen. Ik heb vaak geschreven maar ik heb niets meer gehoord. Ook heb ik zijn zus nog een brief gestuurd of zij iets wist. Na een lange tijd heb ik een nieuw adres gevraagd aan IO. Twee jaar later hoorde ik van Else van IO dat hij een nieuw adres aangevraagd had. Ze nam toen contact met me op hoe het alweer gegaan was. Toen ik dat verteld had, heeft ze hem geen nieuw adres gegeven.

Tweede penmate

Ik ben toen met Mark gaan schrijven. Hij was eind dertig en zat in Angola Louisiana State Prison, één van de strengst bewaakte gevangenissen, in Amerika. Mark vroeg snel naar allerlei spullen. Toen ik begon met schrijven had ik al besloten om nooit geld te gaan geven aan de penmates. Het ging mij om het schrijven en de investering in postzegels vond ik voldoende. Ik heb zelf ook weinig financiële middelen door mijn WAO uitkering. Ik wilde wel met de verjaardag iets geven in de vorm van een boek of een cd via Amazon.com maar meer niet. Mark vroeg om songteksten en gedichten. Dat kon ik makkelijk vinden, uitprinten en toevoegen bij een brief. Dat deed ik dus ook. Later werden het foto's van mooie bekende Amerikaanse sterren. Ook vroeg hij om medische informatie. Voor zijn verjaardagen heb ik hem door de jaren heen medische en juridische boeken gegeven.

Wilma, een goede kennis van me die ook via IO schreef, is later ook met hem gaan schrijven. Zij ging later in Amerika wonen toen ze met haar langgestrafte gevangene getrouwd is. Ze hield de boekhouding van Mark bij. Ze vond het vreemd dat Mark steeds geld ontving van andere gevangenen. Toen kwam beetje bij beetje boven water dat hij de spullen die hij van mij kreeg, zoals de songteksten en de foto's, doorverkocht in de gevangenis. Met de medische en juridische informatie deed hij zich voor als een juridisch deskundige in de gevangenis. Hij hielp zo mede gevangenen waar hij verdiensten van ontving. Ook probeerde hij Wilma en mij tegen elkaar op te zetten, maar we hadden zelf ook rechtstreeks contact dus de waarheid kwam toch wel boven water.

Eerste reactie

Ik voelde me bedrogen toen dit alles uit kwam. Ik was met het schrijven eerlijk gezegd helemaal klaar. Ik ben toen gestopt met schrijven met gevangenen. Ik heb de situatie bij het IO aangegeven. Ze hebben dat genoteerd, zodat hij geen ander adres krijgt als hij dat zou vragen.
Ik voelde me naïef dat ik daar zo ingetrapt was. Ik had in het begin iets van: hij had er toch ook om kunnen vragen? Maar ja dat kan natuurlijk niet als alle brieven gelezen worden door de gevangenis. In het begin reageer je vanuit je ego vol met emoties. Ik had een gevoel van: ik doe iets goed en dan word ik zo bedrogen. Ik voelde me voor schut gezet. Wat een naïeve muts was ik toch!

Dharma lessen

Nu achteraf kijk ik er toch iets genuanceerder naar. Dat is de bijdrage van het Boeddhisme.

Ik oordeelde meteen over hem, vanuit mijn gekwetst "ikje'. Ik vroeg me later af toen ik wat tot rust gekomen was: Als ik zelf in zo'n situatie zat, zou ik dan niet ook proberen meer financiën of middelen te krijgen om beter te kunnen overleven in zo'n zwaar regime als daar? Ik zou het zelf wellicht ook doen als ik de juiste omstandigheden had. Ik was voor hem de juiste omstandigheden. Hij kon die dingen aan mij vragen, zodat hij ruilmateriaal had.
De ruilhandel maakt deel uit van het gevangenisleven in Amerika. Het is ruilhandel, ik heb dit en jij krijgt dat. Zonder deze ruilhandel kunnen ze daar niet rondkomen. Ze hebben geld nodig voor: deodorant of een tandenborstel bijvoorbeeld. Zeker als je geen familie hebt die deze dingen voor je betaalt, is het zwaar te overleven. Hij had geen familie die naar hem omkeek.
Het Boeddhisme heeft me geleerd om minder meteen te reageren vanuit mijn ego en emoties, maar het ruwe troebele water even tot rust te laten komen en er dan op een afstandje nog eens naar te kijken. Dan zie ik de situatie vaak anders of reageer ik minder heftig. Natuurlijk lukt dat nog lang niet altijd.

Ik heb vele jaren Amerikaanse gevangenen geholpen met mijn brieven. Ik heb ze deel laten uitmaken van mijn leven en ik heb een beeld gekregen van hun leven. Een leven wat ver van je afstaat als je daar niet mee te maken hebt. Gelukkig maar, natuurlijk. Ik heb uiteindelijk besloten dat ik mijn kostbare tijd en energie liever in andere dingen steek dan schrijven met Amerikaanse gevangenen zoals met me inzetten voor: Amnesty International, Intermobiel en Jewel Heart. Op die wijze kan ik ook bijdragen aan vrede.

Ik wil treffend afsluiten met de Dalai Lama:
Wanneer je verliest, verlies dan niet de les.
Bezoek http://www.amnesty.nl *of* http://home.planet.nl/~draak009/ *voor meer informatie over Amnesty International en Inside Outside* ࿊



Ga nooit weg zonder...

Ga nooit weg zonder te groeten,
ga nooit heen zonder een zoen.
Wie het noodlot zal ontmoeten,
kan het morgen niet meer doen.

Loop nooit weg zonder te praten,
dat doet soms een hart zo pijn.
Wat je 's morgens hebt verlaten,
kan er 's avonds niet meer zijn.

Toon Hermans

Vrede, dichtbij of ver weg, of allebei?

Enkele overpeinzingen

Albert Mund

Om de betekenis van begrippen goed te doorgronden ben ik altijd geïnteresseerd in het analyseren van de herkomst van woorden. Dat geeft vaak een duiding van wat woorden precies willen zeggen. In mijn overpeinzingen over het begrip vrede dook ik dus ook nu in mijn oude woordenboek. Ik was nieuwsgierig wat daar zou staan over het begrip vrede. Er stonden verklaringen als toestand van rust en kalmte, goede verstandhouding, gewetensrust, het tegengestelde van oorlog.

Bij alle verklaringen had ik de ervaring van herkenning. Inderdaad roept het begrip vrede gevoelens op van het ontbreken van strijd, de aanwezigheid van kalmte, het hebben van een goed geweten. Toch dacht ik, vrede is toch meer dan dat. De verklaringen waren voor mij niet bevredigend. Niet bevredigend? In dit woord zit ook de stam vrede! Zou vrede dan ook iets te maken hebben met het bevredigen van mijn persoonlijke behoeften? Hoe verhouden zich mijn eigen behoeften dan tot mijn relatie met die in mijn directe omgeving? Of nog verder weg, ergens in een ver land, waar grote onrechtvaardigheid of oorlog heersen?



Tijdens mijn overpeinzingen daalde ik af in persoonlijke herinneringen. 'Vrede' roept bij mij ook de verbinding op met actie. In mijn jonge jaren woedde de vreselijke oorlog in Vietnam. Afschuwelijke beelden staan nog steeds op mijn netvlies. Wereldwijd werd massaal geprotesteerd, ook in Nederland. Ik droeg daar mijn kleine steentje aan bij. Die oorlog liep ten einde. Een wereldmacht droop af, een klein volk vierde de overwinning. Maar leverde het echte vrede op? Zo ja, wat werd dan de inhoud van die vrede?

Na de oorlog in Vietnam duurde de koude oorlog nog even voort. Andere hete oorlogen volgden, tot de dag van vandaag, zoals onder meer in Irak, Syrië, Soedan. Soms lijkt het er op dat de koude oorlog weer nieuw leven wordt ingeblazen in landen als Korea en Rusland. Wereldwijde massale protestacties tegen oorlog en onrecht ontbreken nu. De protestgeneratie is senior, de opvolgende generaties anders ingesteld. Internationale instellingen lijken vaak machteloos. Wat moet dat toch met die vrede?

Bij het begin van de recente zomervakantie logeerden onze twee kleinkinderen van 6 en 8 bij ons thuis. Ze hebben die prille leeftijd waarop de wereld nog wordt ervaren als een magisch geheel waarin alles mogelijk is. Heerlijk om mee te maken! In mijn worsteling met het thema vrede stelde ik hen tijdens een maaltijd de vraag: kunnen jullie mij iets vertellen over wat vrede is? Het werd even stil. Zo'n vraag krijg je als kind niet elke dag. Na

enig nadenken zei de een: dat er geen armoe meer is. De ander liet daar prompt op volgen: dat er geen ruzie meer is. Een boeiende discussie volgde maar de toon was gezet!

Als je de antwoorden tot je door laat dringen, verwoorden zij op hun manier waar het bij vrede volgens mij in de kern om gaat: harmonie met jezelf en de ander, rechtvaardig evenwicht tussen mij en de ander. Anders gezegd, het creëren van materiële rechtvaardigheid en het ontwikkelen van geestelijke harmonie. Zo belanden we bij het punt van boeddhistische beschouwing: het streven naar het loslaten van gehechtheden en de ontwikkeling van liefde en compassie, vanuit de overtuiging dat alles met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk is! Zo simpel is dat!

Maar de schijnbare simpelheid van de definiëringen staat op gespannen voet met de weerbarstige werkelijkheid. De realiteit leert dat iedereen zegt op zijn eigen wijze vrede na te streven maar wel zoals 'ik' vind dat de vrede er uit zal moeten zien. En daarmee hebben we de grootste tegenstrever van vrede benoemd: 'ik'!

Als we in staat zijn om 'ik' een nederlaag te laten lijden, dan 'is er geen ruzie, is er geen armoe' in de woorden van mijn kleinkinderen, zowel dichtbij, als ver weg.
Met dank aan Isa en Sofie! Ô



Vrede in de wereld kan ik niet bewerkstelligen.
Dat gaat mijn mogelijkheden te boven

Binnen mijn mogelijkheden ligt
het bereiken van vrede in mijzelf

Door te herkennen en
te ervaren in alles wat ik doe
wanneer ik niet in vrede ben
me verzet of wegloop
in conflict kom met mezelf
en anderen.

Elly van Doorn

Elly van Doorn

Vrede verwerkelijken

Hevig deinend op de golven van verslaafdheid en karma, verscheurd door de zeemonsters van de drie vormen van lijden,
geef me inspiratie om vastberadenheid te ontwikkelen tot bevrijding uit deze vreeswekkende, onafzienbare levenszee.

Lama Chöpa: vers 53

3 oktober 1942
´s Nachts, als ik daar zo lag op mijn brits, te midden van zachtjes snurkende hardop dromende, stilletjes huilende en woelende vrouwen en meisjes, die overdag zeiden: 'We willen niet denken, we willen niet voelen, anders worden we gek', dan was ik soms van een eindeloze vertedering en lag wakker en liet de gebeurtenissen, de veel te vele indrukken van een veel te lange dag langs me passeren en dacht: 'Laat mij dan het denkende hart van deze barak mogen zijn.' Ik wil het weer zijn. Ik zou het denkende hart van een heel concentratiekamp willen zijn. Ik lig hier nu zo geduldig en tot rust gekomen.
Etty Hillesum (1914-1943)



Elly van Doorn

Dit zijn twee citaten die me erg aanspreken en me aan het denken zetten over het onderwerp vrede. Hierin komt zowel vrede als onvrede en het grote lijden tot uitdrukking in verschillende situaties.
In de Lama Chöpa tekst vers 53 lees ik dat de golfbewegingen voortkomen uit verslaafdheid en karma en uit de gevolgen van emoties waar we door meegenomen en verscheurd worden. Dat voeg ik hier zelf voor mijn gemak dan even aan toe. Emoties drijven mee op ons karma waardoor we uit ons middelpunt raken, omdat we denken dat we de emotie zijn en ons eraan vastklampen. In het tweede gedeelte van vers 53 wordt aangereikt hoe je uit het lijden kunt komen. In de Lama Chöpa, de Lamrim, het Vajrayana en in alle lessen van Gelek Rimpoche is terug te vinden hoe we dit in ons eigen leven kunnen verwerkelijken. Het is de kunst om de lessen in het dagelijks leven toe te passen door aandachtig en oplettend te zijn. Oefenen in het dagelijks leven, dat is het echte werk.
In het dagboek van Etty Hillesum "Het Verstoorde leven" schreef zij over de verschrikkingen van de Tweede Wereld oorlog en de manier waarop zij er in enkele jaren tijd mee om leerde gaan. Ze beschrijft haar weg naar de verwerkelijking van vrede diep in haarzelf. Geregeld vind ik raakvlakken met de weg van de Bodhisattva. Het was voor haar geen pad dat over rozen ging, maar een hard gevecht met zichzelf en met de omstandigheden waarin ze verkeerde wat als een hevig deinen op de golven gezien kan worden. Ze laat zien dat het mogelijk is om het pad te bewandelen en tot innerlijke vrede te komen. Uiteindelijk koos ze er zelfs voor om bij haar medegevangen te blijven, omdat ze hen

niet in de steek wilde laten. Ze heeft het in bovengenoemd citaat over de vrouwen in het concentratie kamp Westerbork. Hoe begrijpelijk en invoelbaar is hun lijden en hoe bijzonder, vol rust en overgave vindt Etty haar weg daarin.

In Tibet is onderdrukking en marteling aan de orde van de dag. Er zijn verhalen bekend dat, onder de meest zware omstandigheden, monniken en nonnen dit in de diepste innerlijke vrede doorstaan hebben. De Tibetanen die dit meegemaakt hebben en die konden vluchten, hebben hun verhaal in ieder geval aan de wereld kunnen vertellen.
Dit zijn grootse voorbeelden van wat de menselijke mogelijkheden zijn om in barre omstandigheden toch innerlijke vrede te bewerkstelligen.

Al meer dan 65 jaar leven we hier in Nederland in vrede, dat wil zeggen dat er geen oorlogssituatie is. In veel landen is dat anders. Overal op de wereld spelen zich kleine en grotere oorlogen af. Er worden mensen vervolgd, opgesloten en gemarteld. We kunnen het allemaal meebeleven als we het nieuws zien of de kranten lezen, want de hedendaagse communicatie staat voor niets. Deze voorbeelden laten zien dat er zelfs in de grootste ellende een weg naar vrede in jezelf te vinden is.

Ik leef nu hier in een tijd met ontelbare mogelijkheden en juiste omstandigheden. Het is nu de tijd om alle zeilen bij te zetten en om te leren gaan met al onze onvrede over de kleinigheden die er opkomen zoals irritaties, weerstanden, ongenoegen over onze medemens. Door aandachtig en oplettend te zijn, kunnen we ze leren kennen en herkennen in onszelf. Juist nu kunnen we oefenen om onvrede om te zetten als dharmabeoefening en zo standvastig en en vol vrede het volledige leven tegemoet te treden. Ѽ

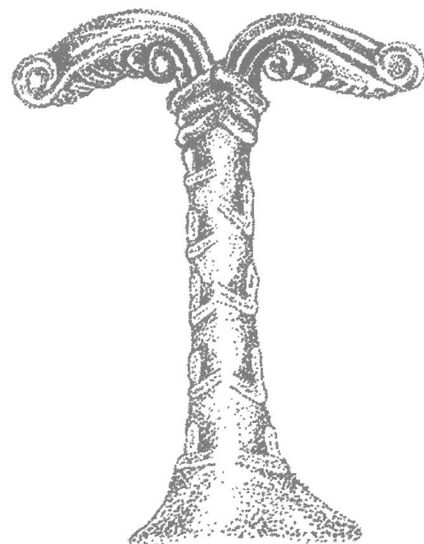
De levensboom als symbool

Symboliek speelt in vele religies een grote rol waaronder ook in het Boeddhisme. Hieronder een korte uitleg over de (levens)boom als symbool, wat uiteindelijk leidt tot een mooi verhaal over de heilige boom die in 1357 groeide op de plaats in Amdo waar de navelstreng van Lama Tsongkhapa de grond raakte. Lama Tsongkhapa (1359-1419) is de stichter van de Gelukpa traditie in het Tibetaans Boeddhisme waar Jewel Heart toe behoort.

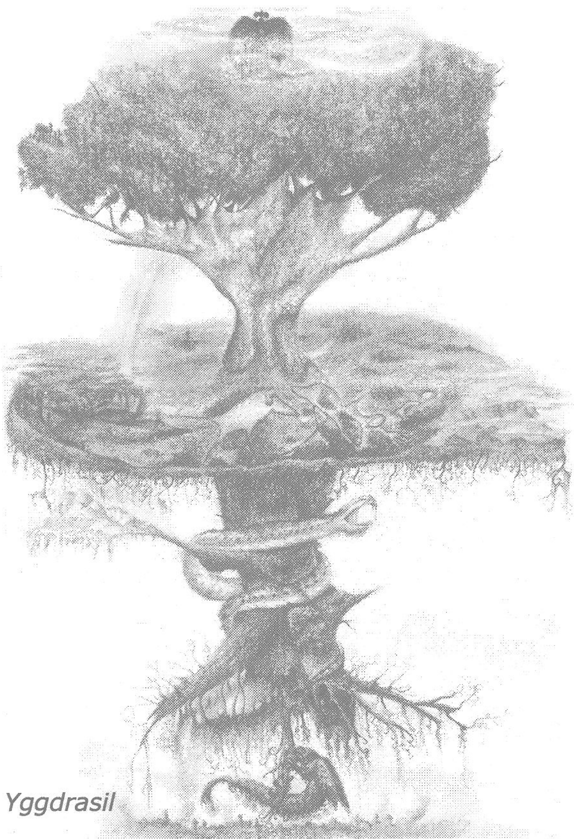
Veroni Steentjes

Algemeen
De boom wordt in vele religieuze tradities en culturen als symbool gebruikt voor de geestelijke ontwikkeling van mensen.
De levensboom kan verwijzen naar:
- Irminsul in de mythologie van de Germanen
- Levensboom (Bijbel) of 'Boom des Levens', een boom uit het Bijbelse paradijs (eeuwig leven)
- Levensboom (Kabbala)
- Yggdrasil in de mythologie van de Noren

Bomen symboliseren door hun gestage groei het leven van geboorte naar dood, van begin



Irminsul in de mythologie van de Germanen



Yggdrasil

naar einde, van aarde naar hemel. De boom is in eerste instantie een perfect symbool voor het leven zelf. Met zijn wortels in de aarde heeft hij contact met de onderwereld. Met zijn takken reikt hij naar de hemel. Hij is een bemiddelaar tussen de godenwereld en de mensen. Verder symboliseert de levensboom het eeuwige leven: het uitkomen in de lente, de weelderige groei in de zomer, vruchten en verval in de herfst en de rust tijdens de winter. De cirkel is jaar in jaar uit rond.

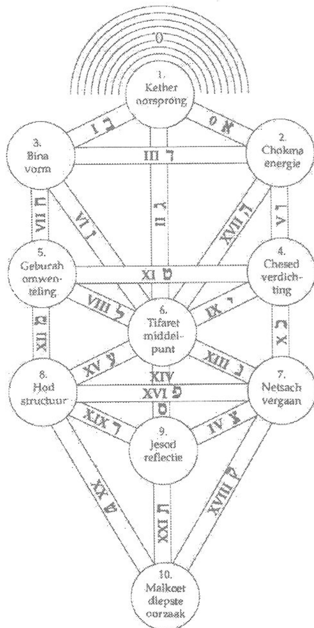
De boom staat ook symbool voor het feit dat iedereen onderdeel is van een groter geheel, en dat het golft op de oceaan van verandering door de seizoenen heen. De boom verwijst naar de onderlinge verbondenheid van al het leven op onze planeet en in de gehele kosmos. Als een blad van de boom valt, is het dan geen onderdeel meer van de boom? Hij valt op de aarde onder de boom uiteen en het geeft zo voeding aan de wortels van de boom. De boom is daarnaast onmisbaar voor ons als mens, want zonder bomen is er geen zuurstof en kunnen wij mensen niet leven. Zo is alles onderling afhankelijk.

Bodhiboom

In het Boeddhisme vind je de boom als symbool vele malen terug waaronder het verhaal van de historische Boeddha die de verlichting bereikte onder de bodhi boom. Het woord bodhi staat voor opperste kennis, verlichting en ontwaking. De beroemdste bodhiboom staat ongeveer 100 km ten zuiden van Patna in het plaatsje Bodhgaya, in de Indiase staat Bihar. De bodhiboom in Bodhgaya is een geliefde bestemming voor pelgrims en staat in het tempelcomplex van de Mahabodhi-tempel in Bodhgaya, één van vier heilige plaatsen voor boeddhisten. Siddhartha Gautama werd volgens de boeddhistische leer een Boeddha, terwijl hij al zittend aan het mediteren was onder deze boom. Daarom wordt de bodhiboom ('de boom der ontwaking') beschouwd als heilig, staat het voor een rijk en complex begrip van het zelf en het bereiken van verlichting of nibbana. De boom geeft het pad naar de verlichting weer. De bodhiboom die we nu aantreffen in Bodhgaya is een stek van de oorspronkelijke, het is de zesde generatie. De bodhiboom in Anuradhapura in Sri Lanka (genaamd de Sri Maha Bodhi) is een tweede generatie die naar Sri Lanka werd gebracht door de dochter van koning Asoka. De bodhiboom in Sanchi, India is eveneens een vroege stek. Tegenwoordig staat er in veel boeddhistische tempels ook een afstammeling van de boom in Bodhgaya.

De boom van het grote nut

Ook in de biografie (namtar) van Lama Tsongkhapa (1357-1419) die ik in 2010 schreef, kwam de boom als symbool rijkelijk naar voren. Alleen doen er verschillende verhalen en jaartallen de ronde. Hieronder een samenvatting:
Volgens traditie begroef Tsongkhapa's vader de nageboorte van hem. Vrij snel daarna groeide er op die plaats een sandelhouten boom. Er bestaan echter verschillende verhalen over het ontstaan ervan. Een ander verhaal is dat op de plaats waar het bloed van de navelstreng van Lama Tsongkhapa op de grond viel een witte sandelhoutboom groeide met een zeer dikke stam en met



Levensboom Kabbala



honderdduizend bladeren. De boom werd bekend als de boom van het grote nut. De bladeren en de schors op de takken en stam staan in de verhalen bekend om de impressies van Boeddha, de verschillende mystieke zaadlettergrepen (kiem klanktekens) en de lekkere geur van de bloesems.
Ieder blad van de boom had een natuurlijke afbeelding van Boeddha Sinhanada, die hetzelfde mentaal continuüm als Bodhisattva Manjushri is. Lama Tsongkhapa wordt beschouwd als een manifestatie van Manjushri. Er wordt gezegd dat in de toekomst Lama Tsongkhapa geboorte zal nemen als Sinhanada, de elfde Boeddha van de 1000 die de aarde zullen vereren tijdens deze fortuinlijke tijd.

Op de schors van de takken en de stam zijn de afdrukken van het kiem klankteken en de handafdrukken van deze Boeddha te vinden. De boom werd Kumbum genoemd vanwege de honderdduizend heilige lichaamsafbeeldingen. In 1360 (1379 wordt ook genoemd) bouwde de moeder van Lama Tsongkhapa met hulp van de lokale gelovigen een kleine tempel met stoepa rond deze boom. Dit was de eerste tempel in Kumbum.
Later groeiden andere overeenkomstige bomen rond de stoepa en hun bladeren droegen ook bijzondere afbeeldingen. Op sommigen verschenen letters van Manjushri's mantra, AH RA PA TSA NA DHI, en op anderen de kiem klankteken van Manjushri, de letter DHI. Deze bladeren werden als erg waardevol beschouwd en wanneer ze in de herfst afvielen, verzamelden mensen ze en maalden ze tot poeder. Door dit poeder te proeven, waren veel mensen in staat van ziektes te genezen en hun wijsheid te vergroten.
In 1481 bouwde de adel met de nomaden van de Kokonor regio een grotere tempel voor het maken van offerandes aan deze heilige boom. In 1560 bouwde de mediterende Rinchen Tsondru Gyaltsen daar een klein klooster, genaamd Gonpalung (Dgon-pa long), voor intensieve meditatie. Het klooster begon met zeven monniken en breidde later uit naar vijftien monniken.

De bodhiboom in Bodhgaya





Kumbum klooster in Amdo

Derde Dalai Lama

In 1576 nodigde de Altan Khan (1507-1583) van de Tümed-stam van de Oirat-Mongolen de derde Dalai Lama Sönam Gyatso uit, het boeddhisme naar Mongolië te brengen. Nadat Altan Khan toetrad tot het boeddhisme, gaf hij hem de titel Dalai Lama. Dalai is de Mongoolse vertaling van het Tibetaanse woord gyatso dat oceaan betekent. Op zijn weg om Altan Khan te ontmoeten, stopte Sönam Gyatso bij de heilige boom in het afgelegen retraiteoord en markeerde hij de plaats waar Tsongkhapa was geboren. Hij vroeg Rinchen Tsondru Gyaltsen een groter klooster te bouwen op deze plek en hij benoemde hem tot hoofdlama. De bouw van het klooster werd afgerond in 1583. Net als in Lhasa werd er een jaarlijks gebedfestival (sMon-lam) gehouden.

Kumbum klooster

Het nieuwe klooster werd Kumbum Jampa-ling genoemd en het is gelegen in de provincie Amdo in Tibet. Kumbum betekent honderdduizend verlichte lichamen van de maar de naam Kumbum verwijst ook naar de bouwstijl waarbij boeddhistische kapellen trapsgewijs op elkaar gestapeld zijn. Deze bouwstijl zie je terug in het Kumbum klooster. Jampa-ling betekent Maitreya klooster. Dit verwijst naar de Maitreya tempel die Rinchen Tsondru Gyaltsen aan de rechterkant van deze kostbare boom had gebouwd. Verder wordt Lama Tsongkhapa als onafscheidelijk beschouwd met de natuur van Boeddha Maitreya (de toekomstige Boeddha). Dit vind je terug in de Ganden Lha Gyema beoefening waar Lama Tsongkhapa in het zuivere Land van vreugde (Tushita) verblijft. Er wordt gezegd dat spirituele praktijken tot wedergeboorte in Maitreya's Zuivere Land zullen leiden.
In het midden van de 20e eeuw waren er dertig tempels in Kumbum en rond de duizend huizen. Aan het hoofd van het klooster stond jaren lang Thubten Jigme Norbu, de broer van de veertiende Dalai Lama Tenzin Gyatso.

Gebruikte bronnen: Internet waaronder Wikepedia en Berzinarchives.com

Vrede

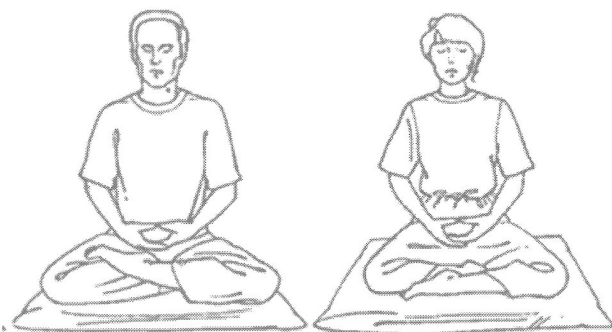
Ze wekten me vanmorgen
Om mij te vertellen dat mijn broeder
in de strijd was gedood
Toch bloeit in de tuin
Bij de struiken een nieuwe roos
Haar vochtige blaadjes vouwen zich open
En ik leef nog
Adem nog steeds de geur van rozen en mest
Eet, bid en slaap
Wanneer kan ik mijn lang stilzwijgen verbreken?
Wanneer kan ik de onzegbare woorden spreken
waaronder ik langzaam verstik?

Thich Nhat Hanh
Uit Als ik adem

Een frisse wind door de studiegroep Lamrim in Arnhem

Vorige zomer bedacht ik dat er iets veranderd kon worden in de Lamrim groep begeleid door Ineke Vrolijk. Door zelf de meditatiecursus 'Mediteren met een lastig lichaam' te hebben geschreven en gegeven, besefte ik pas hoeveel werk er zit in het begeleiden van een groep. Ik vond dat we als Lamrim groep soms te gemakkelijk en lui waren en zelf weinig initiatief namen. Bijna alles kwam van Ineke af. Door mijn ervaring met de meditatie cursus en meditaties geven, ging ik makkelijker in de Lamrim groep meditaties begeleiden. Ook zocht ik vaker informatie over een onderwerp op en verwerkte ik dit in een meditatie. Zo ging ik dus vaker Ineke ondersteunen. Het afgelopen seizoen hebben we het op mijn initiatief in de studiegroep eens anders gedaan.

Veroni Steentjes



Iedereen verzorgt één meditatie
In de zomer vorig jaar ontstond bij mij het idee om ieder lid van de groep één keer zelf een meditatie te laten doen in het seizoen 2012/2013. Iedereen mocht zelf bepalen wat hij/zij wilde doen, een stilte meditatie mocht dus ook. Dit leidde in het begin tot veel zenuwen en stress bij iedereen. Uiteindelijk heeft iedereen het gedaan. Sommige kwamen met hele verrassende meditaties. Bij een ander kwam door het zelf een meditatie doen naar voren dat ze in de beoefening het opbouwen van een visualisatie anders deed dan de bedoeling was. Als ze deze meditatie niet zelf had gedaan, deed ze het nog steeds op de oude wijze. Nu heeft ze al enkele keren een meditatie begeleid. Ze is daarin erg gegroeid en zekerder van zichzelf geworden. Dat is erg mooi om te zien. Ook kwamen verrassende vragen aan bod waar iedereen veel van leerde. Zo is de waarde van de sangha weer eens duidelijk ervaren.

Voorkeur meditaties
Tevens heb ik gevraagd of er nog meditaties waren die men graag samen wilde doen, zodat we ze konden inplannen, omdat het er anders snel bij inschiet. Ik had wel mijn voorkeur voor meditaties, maar we zijn samen een studiegroep. De eerste les na de vakantie begonnen we met de Ganden Lha Gyema beoefening. Aangezien lama Tsongkhapa dit schreef voor goeroe toewijding en hij de stichter van de Gelukpa traditie is, waar we tot behoren, is dit een passende beoefening om als groep samen te doen. De laatste les voor de zomervakantie is afgerond met de witte Tara beoefening. Ook hebben we de eerste les in januari 2013 de meditatie op de acht stadia van het stervensproces gedaan.

Spiritueel testament
In het afgelopen seizoen hebben we op mijn verzoek het spiritueel testament doorgenomen wat erg fijn en leerzaam was. We zijn daar een tijdje mee bezig geweest. De dood is een thema waar vaak aan voorbij gegaan wordt, maar de dood zal jou niet voorbij gaan. Zo werd iedereen in de groep aangezet tot denken over dit thema. Er werd gesproken over wensen en voorkeuren tijdens het ziekte- en het stervensproces in het algemeen en in het bijzonder de rol van het Boeddhisme in je ziekte, dood en in de uitvaart.
De frisse wind is goed bevallen. We gaan in het nieuwe seizoen 2013/2014 door met favoriete meditaties inplannen en dat iedere lid minstens één keer een meditatie op zich neemt. Wellicht zet je dit tot denken aan om de frisse wind ook eens door jouw studiegroep te laten waaien.

Nijmeegs Vredesevent en de Raad voor Levensbeschouwing en Religie

Jaarlijks wordt er in Nijmegen speciaal aandacht besteed aan Vrede. In 2013 is dat op zaterdagmiddag 21 september op het Mariënburgplein in het hart van de stad. Een groot aantal groepen en organisaties in Nijmegen organiseert met elkaar een intercultureel vredesevent. Het thema van dit gebeuren is: Wat doe JIJ aan Vrede? Het Vredesevent is een initiatief van de Raad voor Levensbeschouwing en Religie in Nijmegen, waar Jewel Heart een onderdeel van is.

Mariët Mensink



Het Vredesevent staat in het teken van de wereldvrede en van de vrede in je directe omgeving. Er wordt stil gestaan bij oorlog en vrede, veraf en dichtbij, vroeger en nu, maar ook in de wijk, op het werk en thuis. Er is een heel afwisselend programma, met veel muziek en dans. Doel is mensen bewust te maken van hun rol en verantwoordelijkheid voor vrede veraf en dichtbij, in de stad, de wijk, op het werk en thuis om zo tot vreedzamer gedrag te komen.

Het Vredesfeest is nadrukkelijk bedoeld voor alle inwoners van Nijmegen e.o., waarbij bijzondere aandacht uitgaat naar inwoners van allochtone herkomst en andere culturen dan de dominante. Daartoe is intensief contact met onder andere diverse allochtone zelforganisaties.
Het Vredesfeest beoogt daarmee ook binding en cohesie tussen verschillende groepen in de Nijmeegse samenleving.
Het Interculturele Vredesfeest vindt plaats in de Vredesweek. In de Vredesweek zijn ook lezingen en een interlevensbeschouwelijke bezinningsbijeenkomst. Sinds vorig jaar heeft Nijmegen een ambassadeur van Vrede en een ambassade, Qader Shafiq.

Dit vredesevent is een initiatief van de Raad voor Levensbeschouwing en Religie Nijmegen. De Raad van Kerken en veel andere groepen en organisaties in Nijmegen geven hun steun en medewerking. Het is de derde keer dat de RLRN zo'n vredesevenement in de stad organiseert.

Jewel Heart maakt al vele jaren deel uit van De Raad van Levensbeschouwing en Religie te Nijmegen. Nadat eerst jaren Len Kosse in het bestuur zat en daarna Marianne Mathijssen is nu Marion Wierda onze afgevaardigde in het bestuur. Naast het bestuur is er een adviesraad waarin de meeste religieuze en levensbeschouwelijke gemeenschappen in Nijmegen en omstreken verenigd zijn.

Leden van adviesraad en bestuur ervaren een gemeenschappelijk gedachtegoed, op 5 mei 2012 als volgt verwoord :
'Besef van de betrekkelijkheid van het menselijk leven brengt relativering en wijsheid. Vanuit liefde voor de medemens is er een gedeelde gedrevenheid om samen te werken aan een menswaardige wereld. Daaronder



verschillende overtuigingen centraal staat ook leidt tot mededogen en compassie. De wijsheid die uit religies en levensbeschouwingen voorvloeit leidt er ook toe dat er zicht ontstaat op hoe individuen klem kunnen komen te zitten. Van daaruit kan worden bijgedragen om manieren te vinden om situaties te verbeteren. Door anders met problemen om te gaan kan het lijden in de wereld worden verminderd en verlicht'.

wordt verstaan een wereld waarin mensen vrij zijn om zichzelf te ontplooien, te ontwikkelen en als mens te groeien.
De naastenliefde brengt respect en tolerantie voor de andersdenkende medemens mee en dit wordt in een geloof ook heel praktisch vertaald met de oproep om met je buren (tot in een kring van 500 meter!) in harmonie te leven en hen bij te staan.
Zowel voor degenen die geloven in het belang van het menselijk leven hier en nu, als voor degenen die geloven in een eeuwig leven na dit leven, leidt dit tot inzet voor de medemens en de samenleving in dit leven en tot dialoog: het gesprek aan gaan met elkaar.
Dit alles is erop gericht om het goede in de mens naar boven te brengen. Daarbij ligt de lat hoog, omdat de naastenliefde die vanuit de

De RLRN heeft als doel kennis, ontmoeting en betrokkenheid tussen levensbeschouwelijke en religieuze gemeenschappen te bevorderen.
De Raad wil daarnaast door kennis en contact bijdragen aan de samenhang en verbondenheid in Nijmegen als multiculturele en pluriforme stad, en is daarom maatschappelijk actief.
Om deze doelen te bereiken organiseert de Raad evenementen en projecten.
Naast het organiseren van het Vredesevent organiseert de Raad diverse activiteiten die leiden tot verdieping van kennis van de diverse levensbeschouwingen zoals onder andere
- Te Gast bij de Ander, waarbij een levensbeschouwelijke of religieuze gemeenschap belangstellenden uitnodigt om kennis te maken met een viering en naar aanleiding daarvan in gesprek te komen.
- De Verhalendag, waarbij door verhalen te vertellen vanuit verschillende tradities een bijdrage geleverd wordt tot een beter begrip van elkaar.
- De Vrouwendialooggroep, waar vrouwen vanuit verschillende tradities, w.o. de boeddhistische, samen praten over wat hen beweegt en hoe hun levensbeschouwing daarbij helpend is,
- De Jongerendialooggroep Young Unity, die interne bijeenkomsten organiseert om de andersdenkende jongeren te leren kennen en te begrijpen.



Voor meer informatie zie:
www.rlrnijmegen.nl

Waterwording

Wanneer de berg een sneeuwdeken
over zich heen trekt
wordt het grijs zilverwit
want het smelten van de zuivere vlokjes
brengt de druppels in beweging
de beweging van de nieuwsgierige kinderen
sneeuwwaterdruppels
die naar spelletjes verlangen
treffen elkaar in de beekjes
zingend, dansend
Pijnloos, angstloos
springend uit de hoogtes
zij ontvluchten de moederberg
van sneeuwpret en argeloosheid
altruïsme
om de wereld te verkennen
waterwereld
waar het water domineert.

Als de beekjes
rollend dalen
langs de heuvels en ravijnen
de wereld van de liefde leren kennen
van omhelzingen van oevers
en beekplanten

kusjes van vogelsnavels

dronken vlinders die op boombladeren varen
het gekietel van de visjes.
Maar beekjes worden groot
hun leven wordt een vlakte
de landen worden plat en angstaanjagend
ze worden traag
ze kunnen niet bepalen waar ze heen gaan
hun vrijheid wordt ontnomen
Zij weten nu dat de wereld ook geweld is
Zij voelen zich bedwongen met
de schoppen
van de akkerboeren
de pijn van scheiding, verlies, afleiding en verlangen
de machteloosheid van het water
het leven.

Zij vormen de gevoelloze rivieren
het leven wordt overleven
noodlottige rivieren
worden aangezet tot haat
van overstroming en vernieling
en dan worden zij moe
zij hopen op het beste dat niet is
zo bereiken ze de monding.

Waar de verlossingswil hun tempo gaat verhoogt
waar het einde van de foltering bereikt
waar alles rust wordt
de druppels massa worden
een massa die verlangens de mond smoort

De heimwee
naar met sneeuw bedekte bergen
naar bronnen van de schone zuiverheid
naar de liefdevolle beekjes.

Een oneindige zee wordt en
waar alleen enkelingen

door bevrijdende zonestralen
weer herrijzen.

De druppels in beweging
de beweging van de nieuwsgierige kinderen
sneeuwwaterdruppels
die naar spelletjes verlangen.

Qader Shafiq

Achterkantje:

Beer

Paula Boon

"Oei, wat zeg ik nu!" Ik kan het puntje van mijn tong wel afbijten! En Rimpoche zei een uur geleden nog: "Watch your mind before you speak"

Een veiling om geld op te brengen voor de JatsonChumigschool: het idee werd spontaan geboren tijdens de lessen van Rimpoche. Al gauw stonden alle spulletjes uitgestald die de mensen meebrachten. Er zat een grote zachte schattige beer bij en ik zag mijn lieve kleinzoon van 5 maanden er al naar lachen en ermee spelen. Die beer wilde ik heel graag hebben.

Maar er was nog iemand gek op die beer. Toen het bedrag meer werd dan ik ervoor in gedachten had, haakte ik af.

Na afloop zag ik de beer uit een tas steken. Ik liep langs de kersverse eigenaar. "Jullie hebben de beer! Hij is erg leuk!"
Ze vertelden de beer te willen geven aan een nichtje van 3.
En ik zei: "Ik had pech. Ik wilde hem graag voor mijn kleinzoon, maar ja, jullie hebben nou eenmaal meer geld dan ik."
Ik reed naar huis en ik voelde me onrustig, ongemakkelijk en ik schaamde me!
"Watch your mind". Dat had ik niet gedaan, waardoor ik de teleurstelling en jaloezie niet goed had opgemerkt en van daaruit sprak.

Thuis pakte ik de telefoon en bood mijn excuses aan.

De volgende dag zag ik de bezitters van de beer weer.
Hij: "De beer zit in mijn auto hoor. Als je wat geeft voor de school mag je hem hebben."
Ik: "Nee hoor, dat wil ik echt niet! Hij is van harte gegund aan je nichtje!"

Even later zij, lachend: "Paula, kom eens hier. Die beer zit nog steeds in mijn auto hoor. En ik heb geen zin om hem de verdere week daar te laten zitten. Mijn nichtje heeft al zo een grote beer en nog een kleinere en nog een. Ze heeft hem helemaal niet nodig! Neem hem nou maar! En je kunt aan de school geven wat je ervoor in gedachten had." Door de manier waarop ze dat zei, heb ik de beer in dankbaarheid aangenomen.



En de beer zit in mijn huiskamer. Hij wacht op mijn kleinzoon, die één dag in de week komt. Beer geeft me een knipoog en lacht goedmoedig: "Ik weet zeker dat je het de volgende keer beter doet."

